Introducere

Principalul conflict care există în conştiinţa noastră este cel dintre ceea ce suntem şi ceea ce ne dorim să fim. De fapt, esenţa experienţei umane este dualitatea. Viaţa şi moartea, binele şi răul, speranţa şi resemnarea coexistă în toţi oamenii şi se manifestă în toate aspectele vieţii noastre. Dacă nu am experimenta teama, nu am putea cunoaşte curajul. Dacă nu ne-am confrunta cu necinstea, nu am putea recunoaşte onestitatea. Şi totuşi, marea majoritate a oamenilor îşi contestă propria natură dualistă.

Atât timp cât trăim cu prezumţia că suntem o fiinţă unitară care dispune de o gamă limitată de calităţi umane, merită să ne punem întrebarea de ce nu suntem mai satisfăcuţi de viaţa noastră actuală. De ce avem acces la atât de multă înţelepciune, dar nu avem tăria şi curajul de a ne pune în aplicare cele mai bune intenţii şi de a face alegeri inspirate? Şi ceea ce este mai important, de ce continuăm să acţionăm în detrimentul sistemului nostru de valori şi al principiilor în care credem? Convingerea mea este că răspunsul la întrebările de mai sus are legătură cu sinele nostru întunecat, cunoscut în psihologie şi sub numele de sinele din umbră

(sau umbra, pur şi simplu), care conţine în sine întreaga noastră putere nerevendicată şi de care nu suntem conştienţi deoarece nu ne cunoaştem suficient de bine propria viaţă. În acest loc la care nu ne-am fi gândit niciodată există cheia care poate debloca întreaga noastră putere, fericirea şi capacitatea noastră de a ne trăi deschis visele.

Noi am fost condiţionaţi de mici să ne temem de latura umbrită a vieţii noastre şi de natura noastră necunoscută. Ori de câte ori ne surprindem un gând întunecat sau un comportament pe care îl considerăm inacceptabil, noi o luăm la fugă, refugiindu-ne din nou în bârlogul nostru. Speriaţi, ne ascundem aici, rugându-ne şi sperând că gândul sau comportamentul respectiv vor dispărea de la sine. De ce procedăm astfel? Deoarece ne temem că oricât de mult am încerca, nu vom putea scăpa niciodată de această parte întunecată a fiinţei noastre. Deşi toată lumea îşi ignoră sau îşi reprimă latura întunecată, realitatea este că evitarea umbrei nu face decât să îi amplifice acesteia puterea. Negarea ei nu conduce decât la şi mai multă suferinţă, la şi mai multe regrete şi la şi mai multă resemnare. Dacă refuzăm să ne asumăm responsabilitatea şi să extragem înţelepciunea ascunsă sub suprafaţa minţii noastre conştiente, umbra va prelua controlul asupra noastră şi se va dezlănţui nestingherită, făcând ce va dori cu noi. Acesta este efectul umbrei. Sub incidenţa lui, latura noastră întunecată ia decizii în locul nostru, răpindu-ne astfel dreptul de a face alegeri conştiente legate de alimentele pe care le consumăm, de banii pe care îi cheltuim, de dependenţele noastre etc. Umbra ne incită să acţionăm în moduri la care nu ne-am fi gândit niciodată şi ne risipeşte energia vitală prin obiceiurile noastre proaste şi prin comportamentele noastre repetitive. Ea ne împiedică să

ne manifestăm aşa cum am dori, să ne afişăm deschis adevărul lăuntric şi să trăim o viaţă autentică. Noi nu ne vom putea elibera niciodată de comportamentele care ne pot face rău atât timp cât nu ne vom accepta propria dualitate. Atât timp cât nu vom recunoaşte şi nu vom deveni conştienţi de tot ceea ce suntem, efectul umbrei va continua să ne orbească şi să ne controleze viaţa.

Efectul umbrei poate fi văzut pretutindeni. El este practic omniprezent, putând fi recunoscut în toate aspectele vieţii noastre. Citim despre el pe Internet. Îl vedem la ştirile de seară, dar şi la prietenii noştri, la membrii familiei noastre sau la străinii de pe stradă. Dar cel mai semnificativ este faptul că îl recunoaştem în gândurile noastre, în comportamentele şi în interacţiunile noastre cu ceilalţi oameni. Din păcate, noi ne temem că dacă vom proiecta lumina conştiinţei asupra acestui întuneric ne vom simţi ruşinaţi, sau chiar mai rău, că vom trăi coşmarul vieţii noastre. Gândul la ce am putea descoperi în interiorul nostru ne sperie, aşa că preferăm să ne îngropăm capul în nisip ca struţii şi refuzăm să ne confruntăm cu latura noastră umbrită.

Cartea de faţă porneşte de la premisa că adevărul este altul. Ea prezintă acest adevăr din trei perspective diferite, care îţi pot schimba pentru totdeauna viaţa. Acest adevăr este că dacă te confrunţi cu conştiinţa ta din umbră se va petrece exact opusul lucrurilor de care te temi. În loc de ruşine, vei simţi compasiune. În loc de stânjeneală, vei dobândi curaj. În loc de limitare, vei trăi o stare de libertate. Dacă nu este confruntată, umbra rămâne o cutie a Pandorei plină cu secrete care – ne temem noi – ar putea distruge tot ceea ce iubim şi preţuim în viaţă. În realitate, dacă am deschide cutia, am descoperi că ceea ce se află în interiorul ei are

puterea de a ne modifica pentru totdeauna viaţa *în bine*. În primul rând, am scăpa de iluzia că umbra ne poate invada în totalitate şi am începe să vedem viaţa într-o lumină nouă. Compasiunea pe care am simţi-o faţă de noi înşine ne-ar reaprinde încrederea în sine şi curajul, iar acest lucru ne-ar face să ne deschidem inimile faţă de cei din jurul nostru. Puterea pe care am descătuşa-o ne-ar ajuta să dizolvăm teama care ne-a ţinut atât de mult timp în loc şi ne-ar determina să ne avântăm cu curaj înainte, către împlinirea potenţialului nostru suprem. Departe de a se dovedi înspăimântătoare, îmbrăţişarea umbrei ne-ar permite să redevenim integri, să ne regăsim identitatea reală, să ne asumăm din nou puterea personală, să ne descătuşăm pasiunea şi să ne îndeplinim visele.

La baza cărţii de faţă a stat dorinţa celor trei autori de a clarifica latura pozitivă a umbrei, care poate schimba pentru totdeauna viaţa noastră în bine. În paginile care vor urma, vom prezenta toţi trei subiectul din perspectiva noastră unică, de maeştri. Intenţia noastră este de a prezenta o viziune nouă, mult mai amplă, legată de maniera în care a apărut umbra în fiecare dintre noi, dar mai ales de ceea ce putem face fiecare pentru a descoperi darurile adevăratei noastre naturi. Promisiunea noastră este că după ce vei termina de citit această carte, nu te vei mai gândi niciodată la umbra ta ca până acum.

În partea I, Deepak Chopra oferă o perspectivă uşor de înţeles asupra naturii noastre dualiste şi o cale de revenire la natura noastră unitară. Un veritabil pionier al conceptului „minte-corp", Chopra a transformat milioane de vieţi prin învăţăturile sale. Abordarea lui holistică referitoare la natura

umbrei (aspectul nostru care divide) se va dovedi astfel clarificatoare şi vindecătoare.

În partea a II-a voi prezenta personal o perspectivă asupra modului în care se naşte umbra în fiecare dintre noi, perspectivă la baza căreia stă experienţa mea de 15 ani în care am ţinut cursuri şi seminare pe acest subiect în întreaga lume. Voi insista astfel asupra rolului umbrei în viaţa noastră de zi cu zi, dar şi asupra manierei în care ne putem asuma din nou puterea şi strălucirea naturii noastre autentice.

În partea a III-a, Marianne Williamson ne prezintă o explorare provocatoare a conexiunii care există între umbră şi sufletul nostru. Renumită ca maestru spiritual la nivel internaţional, Marianne ne ia practic de mână şi ne călăuzeşte ca un ghid experimentat pe terenul accidentat al bătăliei dintre iubire şi teamă.

Toţi cei trei autori au ani de experienţă în domeniul predării acestui subiect, motiv pentru care speră că îl vor clarifica o dată pentru totdeauna. Atât timp cât nu vom contracara forţa umbrei noastre şi nu îi vom integra înţelepciunea, aceasta va continua să facă ravagii în viaţa noastră. Atât timp cât nu ne recunoaştem propria vulnerabilitate şi propriile comportamente greşite, noi ne sabotăm singuri succesul atunci când suntem pe punctul de a face un salt calitativ într-un domeniu al vieţii noastre personale sau profesionale. În astfel de cazuri, umbra învinge întotdeauna. Ori de câte ori le vorbim copiilor noştri cu o mânie disproporţionată, cea care se manifestă prin noi este umbra. Ori de câte ori îi înşelăm pe cei dragi, umbra are de câştigat. Ori de câte ori refuzăm să ne acceptăm natura reală, umbra noastră devine mai puternică. Atât timp cât nu proiectăm lumina sinelui nostru real asupra întunericului

impulsurilor noastre umane, noi dăm apă la moară umbrei noastre. Până când nu ne vom accepta aşa cum suntem în realitate, efectul umbrei va continua să aibă puterea de a ne împiedica să fim fericiţi. Dacă nu este recunoscută, umbra noastră ne împiedică să fim integri şi să ne ducem la bun sfârşit planurile, determinându-ne să ne trăim doar pe jumătate viaţa. Speranţa celor trei autori este de a aduce această umbră în lumină. Nu credem că a existat niciodată un moment mai bun în acest scop, căci trăim într-o epocă în care din ce în ce mai mulţi oameni încep să se trezească şi să înţeleagă lucrurile care până nu demult păreau extrem de dificil de explicat sau de realizat.

Lucrul cu umbra descris în această carte nu este un simplu proces psihologic sau intelectual, ci o soluţie pentru toate problemele noastre rămase nerezolvate. El reprezintă o călătorie care îţi va putea schimba pentru totdeauna viaţa şi care transcende orice teorie psihologică, întrucât nu se referă la latura cunoscută a personalităţii, ci la cea întunecată. Fără aducerea în lumină a acestei laturi nimeni nu va putea trăi vreodată o viaţă plenară. Citind această carte, vei înţelege că niciun om nu este mai bun sau mai rău numai pentru că are o piele de o culoare diferită, o educaţie diferită, o altă orientare sexuală sau un trecut mai neobişnuit. Nu există niciun om în această lume care să nu aibă o umbră. Dacă este luată în serios şi înţeleasă, aceasta poate da naştere unei noi realităţi, unui nou mod de a ne privi pe noi înşine, de a ne creşte copiii, de a ne trata partenerii, de a interacţiona cu ceilalţi membri ai comunităţii noastre, dar şi cu celelalte naţiuni (la nivel global).

Eu cred cu convingere că umbra este unul din cele mai mari daruri care ne stau la dispoziţie. Carl Jung a numit-o

„partenerul nostru de antrenament". Într-adevăr, ea este oponentul din noi înşine, care ne expune greşelile şi ne ascute astfel talentele. Umbra este antrenorul nostru personal şi ghidul care ne învaţă să ne descoperim adevărata măreţie. Umbra nu reprezintă o problemă ce trebuie rezolvată sau un duşman ce trebuie învins, ci un sol fertil care trebuie cultivat. Dacă vom săpa în solul lui bogat, vom descoperi aici seminţele spirituale ale individualităţii care am vrea să devenim. Speranţa noastră sinceră este că vei face această călătorie, căci noi ştim cel mai bine ce te aşteaptă la capătul ei.

Debbie Ford

Partea I

Umbra

Deepak Chopra

Atunci când oamenii aud vorbindu-se despre umbră sau despre latura întunecată a personalităţii umane, aproape nimeni nu contestă existenţa ei. Practic, nu există viaţă care să nu fi fost afectată de mânie sau de teamă. Ştirile de la televizor prezintă natura umană în ipostaza ei cea mai teribilă, uitând, din păcate, de latura pozitivă a acesteia. Dacă suntem cinstiţi cu noi înşine, trebuie să recunoaştem însă că impulsurile întunecate sunt libere să hoinărească prin mintea noastră oricând doresc, iar preţul pe care îl plătim pentru a fi un om bun (aspiraţie pe care o au, în esenţă, toţi oamenii) este ţinerea sub control a omului „rău" din interiorul nostru, care ar putea da totul peste cap.

Faptul că avem cu toţii o latură întunecată îi face pe unii oameni să simtă nevoia unei intervenţii, a unei terapii sau chiar a unei pastile, eventual a unei confesiuni în faţa preotului sau a unei confruntări cu propria noapte întunecată a sufletului. De îndată ce află că au o astfel de latură întunecată, toţi oamenii îşi doresc să scape de ea. Deşi există multe aspecte ale vieţii în care o astfel de atitudine este corectă, cel al umbrei nu face parte dintre ele. Motivul pentru care umbra nu a putut fi rezolvată de atâtea mii de ani rămâne înconjurat în mister. Noi ne propunem să dezvăluim acest mister, căci numai înţelegerea ne poate

ajuta să „rezolvăm“ problema umbrei noastre. Aşa se face că am împărţit partea I a acestei cărţi în trei secţiuni. În prima dintre ele am cedat instinctului medicului din mine de a pune un diagnostic; în cea de-a doua voi oferi un remediu, iar în cea de-a treia le voi spune sincer pacienţilor care este prognoza pentru viitorul lor:

Ceaţa iluziei

Calea de ieşire

O nouă realitate, o nouă putere

Prima secţiune (diagnosticul) descrie maniera în care apare umbra în viaţa noastră. Spre deosebire de alţi autori, personal cred că umbra este o creaţie a omului, nu o forţă cosmică sau un blestem universal. Secţiunea a doua (remediul) prezintă felul în care poţi diminua efectele puterii ascunse a umbrei în viaţa ta de zi cu zi. În sfârşit, secţiunea a treia (prognoza) prezintă un viitor în care umbra nu mai există, şi nu vorbesc aici numai de viaţa anumitor indivizi, ci de întreaga umanitate. Noi am creat împreună umbra care ne bântuie la ora actuală. În pofida fricii noastre şi a refuzului de a recunoaşte acest fapt, el reprezintă însăşi cheia transformării noastre. Dacă nu am face împreună parte integrantă din problemă, nu am avea nicio speranţă de a o rezolva vreodată.

CEAŢA ILUZIEI

Dacă nu îţi poţi vedea propria umbră, trebuie să porneşti în căutarea ei. Umbra se ascunde ruşinată în cele mai întunecate alei, în pasaje secrete şi în podurile pline cu

stafii ale conştiinţei noastre. A avea o umbră nu reprezintă un defect, ci ceea ce ne face compleţi. Din păcate, puţini oameni sunt dispuşi să accepte acest adevăr. De câte ori nu ţi s-a întâmplat să încerci să îi spui cuiva cu bună credinţă un adevăr despre el pentru ca acesta să îţi riposteze acid: „Nu mai face pe psihanalistul cu mine“, sau ceva de acelaşi gen? Inconştientul li se pare oamenilor la fel de periculos ca şi profunzimile oceanului, căci este la fel de întunecat şi pare la fel de plin de monştri invizibili. Practic, nu există om care să nu păstreze în adâncurile conştiinţei sale rămăşiţele idealurilor sale sfărâmate, care cândva i se păreau soluţii ideale. Fiecare soluţie prezintă o latură a umbrei.

Dacă porneşti de la premisa că teama, mânia, anxietatea, violenţa şi alte astfel de aspecte ale umbrei sunt rezultatul unei posesiuni demoniace, soluţia constă în purificarea persoanei posedate. Demonii pot fi scoşi prin ritualuri, purificarea corpului, post negru şi alte austerităţi dificile. Acest concept nu este deloc unul primitiv şi depăşit. Milioane de oameni din întreaga lume continuă să creadă în el. Este imposibil să deschizi vreo revistă fără să găseşti în ea o nouă metodă super-eficientă de purificare, o dietă care promite să te scape de pofte sau un test pentru găsirea partenerului ideal şi pentru evitarea celor care nu ţi se potrivesc. „Purifică-ţi comportamentul“ este versiunea modernă a purificării de demoni care se practica în vechime.

O altă explicaţie a umbrei este cea a răului cosmic, care a fost dezlănţuit asupra lumii. Soluţia naturală a acesteia este religia, ale cărei ritualuri permit alinierea cu binele cosmic în marea bătălie a acestuia cu răul cosmic. Pentru milioane de oameni, acest război este cât se poate de real şi se extinde în toate domeniile vieţii lor, de la tentaţia sexuală la avort,

la naşterea ateismului lipsit de Dumnezeu şi la declinul patriotismului. Diavolul stă la originea tuturor tipurilor de suferinţe şi de păcate umane. Singurul care are puterea de a-l învinge pe Satan şi de a ne mântui este Dumnezeu (sau zeii). Din păcate, este greu de spus dacă religia chiar înfrânge umbra sau o face şi mai puternică prin trezirea puternicelor sentimente de vinovăţie şi de păcat, de ruşine şi de teamă în faţa torturilor iadului care vor urma.

Din fericire, aceste două explicaţii ale laturii întunecate a omului, care au existat de când lumea, nu mai sunt singurele noastre opţiuni la ora actuală, când ne mândrim că am scăpat de superstiţiile Evului Mediu. Oamenii îi pot întoarce astăzi spatele răului cosmic şi îşi pot asuma responsabilitatea pentru ceea ce fac. Latura întunecată a omului este privită la ora actuală ca o afecţiune, ca o ramură a sănătăţii mentale. Numărul tratamentelor şi remediilor oferite astăzi pentru comportamentele anormale este uriaş. Dependenţii sunt trimişi în programe de recuperare, cei anxioşi şi deprimaţi sunt trimişi la psihiatru, iar cei care îşi pierd prea uşor cumpătul participă la programe de control al mâniei.

De ce rămâne totuşi umbra neînvinsă în pofida acestor explicaţii, fiecare cu soluţia ei?

Deşi poate părea o perspectivă prea puţin atrăgătoare, realitatea este că primul pas către rezolvarea problemei umbrei constă în recunoaşterea puterii acesteia. Natura umană include o latură autodistructivă. Când a vorbit pentru prima oară despre arhetipul umbrei, psihologul elveţian Carl Jung a afirmat că aceasta creează o ceaţă a iluziei care înconjoară sinele. Prinşi în capcana acestei ceţi, noi evadăm din propriul nostru întuneric, oferindu-i astfel umbrei o putere din ce în ce mai mare asupra noastră. Nu este niciun

secret că viziunea lui Jung asupra arhetipurilor a devenit excesiv de intelectuală şi de complicată. După părerea mea, puterea încăpăţânată a umbrei nu este deloc complexă. În timp ce scriam acest paragraf am făcut o mică pauză, în timpul căreia am dat drumul la televizor. Am văzut astfel un interviu luat cunoscutului miliardar Warren Buffett pe tema ciclurilor economice ascendente şi descendente.

– Credeţi că va exista un nou val de falimente, care va conduce la o recesiune de proporţii? l-a întrebat reporterul pe Buffett.

– Pot chiar garanta acest lucru, a răspuns Buffett.

Reporterul a clătinat din cap şi a întrebat:

– De ce nu învăţăm noi din lecţiile ultimei recesiuni? Iată unde ne-a condus lăcomia.

Buffett a zâmbit misterios:

– Lăcomia este de-a dreptul amuzantă pentru o vreme. Puţini oameni îi pot rezista. Oricât de departe a ajuns umanitatea din alte puncte de vedere, realitatea este că din punct de vedere emoţional ea nu s-a maturizat deloc. Oamenii au rămas aceiaşi.

Ca să sintetizăm, avem de-a face cu o umbră şi cu problemele pe care le pune ea. Din cauza ceţii iluziei, noi nu înţelegem că impulsurile noastre negative sunt autodistructive. Dimpotrivă, ele ni se par irezistibile, ba chiar amuzante. Aşa se explică de pildă imensa popularitate a filmelor care tratează subiectul răzbunării, de la dramele lui Shakespeare şi până la westernuri sau la filmele moderne. Ce poate fi mai distractiv decât să îţi dezlănţui mânia ascunsă, să îţi distrugi duşmanul şi să pleci triumfător? Umbra îşi exercită puterea asupra noastră tocmai prin prezentarea întunericului într-o formă deghizată, de lumină.

Toate marile tradiţii ale înţelepciunii care au existat pe Pământ au prezentat această dilemă primordială. Creaţia are o latură întunecată. Distrugerea este inerentă naturii sale. Moartea întrerupe viaţa. Degradarea secătuieşte vitalitatea. Răul ştie să se prezinte într-o manieră atrăgătoare. În cele din urmă, ceaţa iluziei devine un loc chiar plăcut. Dacă încerci să priveşti realitatea în faţă, latura ei întunecată ţi se poate părea copleşitoare şi insuportabilă. Şi totuşi, în orice om există o forţă opusă care poate contracara această latură. Din păcate, falimentul soluţiilor oferite până în prezent ne împiedică să sesizăm acest lucru. Ceaţa iluziei ne orbeşte. Privind dezastrele şi ororile de la ştiri sau din filme, ne vine greu să credem că această forţă chiar există în noi, că oamenii au avut dintotdeauna puterea de a găsi pacea, fericirea şi eliberarea de întuneric.

Secretul rezidă în cuvântul „conştiinţă". Atunci când aud această soluţie, mulţi oameni reacţionează prin dezamăgire. Conştiinţa li se pare o soluţie de mult uzată. Sunt atâtea decenii de când tot auzim de ea, încă din anii feminismului sau ai altor mişcări colective de eliberare. Conştiinţa superioară a fost fluturată ca stindard şi prezentată ca o promisiune de foarte multe mişcări spirituale. Aproape că îţi vine să arunci acest concept în tomberonul cu idealuri frânte, căci dincolo de toate încercările sincere de a eleva conştiinţa umanităţii, aceasta continuă să se confrunte astăzi mai mult ca oricând cu războaie, crime şi violenţe, la fel cum indivizii continuă să se confrunte cu aceleaşi temeri şi dureri.

Am ajuns cu toţii la o răscruce de drumuri. Fie conştiinţa trebuie aruncată la gunoi, alături de celelalte soluţii care au dat greş, fie nu a fost folosită în mod corect. Personal, înclin

să cred că al doilea răspuns este cel corect. Singura soluţie de durată a laturii întunecate a naturii umane este conştiinţa superioară. Greşită este nu această soluţie, ci aplicarea ei. Există nenumărate modalităţi de a vindeca sufletul, la fel cum există nenumărate tratamente alternative pentru cancer. Nimeni nu are însă suficient timp şi suficientă energie pentru a le experimenta pe toate. Dacă doreşti să ajungi la destinaţia dorită, este esenţial să o apuci pe o cale corectă. În acest scop este necesară însă o analiză mult mai completă a conceptului de umbră. Dacă îţi vei aborda superficial propria umbră, aceasta va continua să persiste, întrucât ea nu reprezintă un duşman la fel de uşor de înţeles precum o boală, un demon sau chiar răul cosmic. Umbra reprezintă un aspect al realităţii absolut elementar, iar singura care se poate confrunta cu el este înţelegerea perfectă.

ADEVĂRUL REALITĂŢII UNICE

Primul pas către înfrângerea umbrei constă în renunţarea la orice idee referitoare la înfrângerea ei. Latura întunecată a naturii umane se naşte tocmai din luptă, din conflict şi din război. De îndată ce începi să vorbeşti despre „înfrângerea" ei, ai pierdut deja bătălia. Ai căzut în capcana dualităţii binelui şi răului. Din această perspectivă duală, nimeni şi nimic nu poate pune capăt acestei dualităţi. Binele nu are şi nu va avea niciodată puterea de a învinge pentru totdeauna răul. Ştiu că această concluzie este greu de acceptat. În viaţa fiecăruia dintre noi au existat în trecut acţiuni de care ne este ruşine şi cu toţii ne confruntăm în prezent cu impulsuri cărora le opunem rezistenţă. Dovezile în această direcţie

abundă pretutindeni în jurul nostru. Avem de-a face zilnic cu o violenţă extremă. Războaiele şi crimele devastează societăţi întregi. Oamenii se roagă disperaţi unei puteri superioare pentru restaurarea luminii aspra întunericului.

Cei mai realişti au renunţat de mult să mai spere în învingerea răului de către latura pozitivă a oamenilor. Viaţa lui Sigmund Freud, unul dintre cei mai realişti gânditori care s-au confruntat vreodată cu psihicul uman, s-a apropiat de sfârşit exact când violenţa extremă a nazismului a devastat Europa. De aceea, savantul a ajuns la concluzia că civilizaţia umană nu poate exista decât cu un preţ tragic. Noi trebuie să ne reprimăm instinctele sălbatice şi atavice pentru a le putea controla. Oricât de mari ar fi eforturile noastre în acest scop, ne vom confrunta cu numeroase eşecuri. Lumea în care trăim este sfâşiată de o violenţă colectivă, la fel cum noi suntem sfâşiaţi de propria noastră violenţă personală. Această analiză conduce la o resemnare teribilă. „Eul cel bun" nu are nicio şansă să trăiască într-o lume ordonată, plină de pace şi de iubire, decât dacă „eul cel rău" este încătuşat şi întemniţat în întuneric.

Realiştii ştiu însă că reprimarea este ceva rău în sine. Dacă încerci să îţi reprimi mânia, teama, insecuritatea, gelozia şi sexualitatea, umbra câştigă astfel mai multă energie şi devine mai puternică. Ea poate distruge viaţa oricui.

Săptămâna trecută am primit un telefon de la o femeie care avea o nevoie disperată să găsească un loc în care să fie în siguranţă. Soţul ei abuziv era un alcoolic cronic. Cei doi au încercat să rezolve ani la rând problema, dar după ce trecea printr-o perioadă de luciditate bărbatul cădea din nou pradă viciului şi nu mai ieşea din beţie pe perioade lungi,

fapt care îl împiedica să lucreze şi crea o veritabilă dramă în familia lui, lăsându-l cu un puternic sentiment de ruşine atunci când reuşea să iasă din ele. Ultima oară dispăruse de acasă timp de o săptămână, iar de această dată remuşcările sale nu au mai găsit ecou în inima soţiei sale, care dorea să îl părăsească cu orice preţ. În faţa acestei decizii, reacţia soţului a fot una de violenţă. El şi-a lovit soţia, care mi-a povestit că acest lucru nu s-a mai întâmplat niciodată până atunci. Pe lângă frustrarea şi durerea ei, ea se temea acum pentru propria ei siguranţă.

Pe termen scurt, tot ce poţi face într-o asemenea situaţie este să dai un sfat despre adăposturi şi despre grupurile de sprijin pentru femei, lucru pe care l-am şi făcut. După ce am închis însă, m-am gândit ce s-ar putea face pe termen lung. Dependenţii care se întorc la viciul lor sunt un numitor comun în peisajul psihologic. După părerea mea, ei reprezintă un exemplu extrem al unei situaţii mult mai frecvent întâlnite: cea a sinelui divizat. Din punctul de vedere al dependenţilor, separaţia dintre „eul cel bun" şi „eul cel rău" nu mai poate fi rezolvată. În mod normal, tactica de lucru cu propria latură întunecată apare destul de uşor. Nu este deloc greu să îţi negi comportamentele negative, să uiţi de impulsurile tale nedemne, să îţi ceri iertare pentru faptul că te-ai enervat şi să te căieşti pentru faptele tale rele. Dependenţii nu se mulţumesc însă cu astfel de soluţii uşoare. Impulsurile lor întunecate sunt mult mai dezlănţuite şi nu pot fi controlate prin mecanismele obişnuite. Chiar şi accesul la plăcerile obişnuite le este negat. Demonii din interiorul lor le subminează această plăcere şi le-o perturbă. Ei nu se simt fericiţi, iar mintea lor le reaminteşte încontinuu de slăbiciunea şi de răutatea lor.

Să presupunem că descrierea de mai sus este în linii mari corectă. Ei îi lipsesc totuşi câteva ingrediente importante. De pildă, obişnuinţa joacă un rol important în fenomenul dependenţei. La fel şi modificările fizice ce se petrec în interiorul creierului. Cei care folosesc substanţe chimice îşi distrug astfel receptorii din creier, şi implicit reacţiile normale la plăcere şi la durere. Pe de altă parte, aceste aspecte fizice ale dependenţei au fost foarte mult exagerate de-a lungul timpului. Dacă fenomenul dependenţei ar fi în primul rând unul fizic, milioane de oameni nu ar bea alcool şi nu ar folosi droguri doar ocazional, nu ar deveni vreodată dependenţi de acestea şi nu şi-ar cauza prea mult rău pe termen lung. Deşi nu îmi propun să atac subiectul controversat al cauzelor dependenţei, îndrăznesc să afirm că aceasta nu reprezintă o problemă izolată, ci doar o altă expresie a umbrei.

De aceea, noi nu putem trata o dependenţă fără a aborda mai întâi umbra şi fără a o dezarma. De vreme ce ne dorim cu toţii să facem acest lucru, îmi propun să revin la subiectul soţului alcoolic care s-a întors acasă după o dispariţie de o săptămână. Acest comportament reprezintă o expresie a umbrei, similar temperamentului violent, prejudecăţilor rasiale, şovinismului sexual etc., chiar dacă la prima vedere acestea nu par să fie legate în vreun fel între ele. Aparent, un şef care practică hărţuirea sexuală nu manifestă acelaşi tip de comportament necontrolat ca o persoană care îi urăşte suficient de mult pe homosexuali pentru a comite o crimă. Şi totuşi, umbra ne vorbeşte de un numitor comun. Ori de câte ori un aspect al sinelui este divizat şi etichetat drept rău, ilicit, ruşinos, vinovat sau greşit, umbra câştigă putere. Nu contează dacă latura întunecată a naturii umane se exprimă într-o manieră foarte violentă sau într-una mai

blândă, tolerată de societate. Ceea ce contează în toate aceste exemple este că o parte a sinelui a fost ruptă de restul ansamblului.

Odată separat, fragmentul considerat „rău" pierde contactul cu nucleul central al sinelui, respectiv cu partea pe care o considerăm „bună" din cauză că ni se pare lipsită de violenţă, de mânie şi de teamă. Această parte este sinele adult, egoul care s-a adaptat la cerinţele societăţii şi ale celorlalţi oameni. La fel ca noi toţi, şi soţul alcoolic are un astfel de sine bun. Este chiar posibil ca acest sine să fie mai bun şi mai acceptabil decât al multora dintre noi. Cu cât îţi reprimi mai mult timp latura întunecată, cu atât mai uşor îţi este să îţi construieşti o personalitate mai bună şi mai luminoasă (de unde şi surpriza vecinilor care afirmă adeseori în faţa echipelor de televiziune, după o crimă odioasă, că ucigaşul „părea un om atât de cumsecade").

Când am vorbit cu ea la telefon, femeia mi-a spus că soţul ei a fost de mai multe ori în diferite centre de reabilitare. Uneori, tratamentul a părut să dea rezultate pe o perioadă mai lungă de timp, dar chiar şi în timpul perioadelor lui de luciditate, bărbatul respectiv a continuat să se simtă mizerabil, fiind în permanenţă speriat că va cădea din nou pradă viciului. Oricât de mult s-ar fi luptat însă cu tentaţia, mai devreme sau mai târziu aceasta îl prindea din nou în ghearele ei. În timpul victoriilor sale temporare, umbra nu dispărea, ci aştepta liniştită să îi vină din nou rândul.

Odată, când soţul ei se afla într-o perioadă de abstinenţă, iar transpiraţiile sale nocturne şi delirul care îl cuprinsese deveniseră insuportabile, soţia sa s-a dus la un medic şi l-a implorat să îi dea un medicament ca să îi aline simptomele.

Din păcate, a nimerit peste un realist încăpăţânat, care a refuzat-o, spunându-i:

– Lasă-l să se dea cu capul de pereţi. Aceasta este singura speranţă pentru el. Dacă îi vei reduce cu ceva suferinţa, nu îl vei ajuta cu nimic.

La prima vedere, acest sfat poate părea de bun simţ, dar fenomenul datului cu capul de pereţi este binecunoscut în cercurile dependenţilor, fiind considerat extrem de riscant. Când nu mai rezistă, umbra se poate dezlănţui prin cele mai extreme forme de autodistrugere. Practic nu există limită pentru suferinţele pe care le poate crea subconştientul, iar oamenii sunt extrem de fragili. Dependenţii şi toţi cei căzuţi în mrejele umbrei sunt orbiţi de ceaţa iluziei. În interiorul acestei ceţi nu există altceva decât pofta de a avea o doză şi teroarea în faţa gândului de a nu o primi.

Atunci când această călătorie periculoasă către fundul oceanului abisal reuşeşte, motivul este risipirea ceţii. Dependentul începe să aibă gânduri cu adevărat realiste, de genul: „Eu sunt mai mult decât dependenţa mea. Nu vreau să pierd totul din cauza ei. Teama poate fi depăşită. A sosit timpul să mă las." În astfel de momente de claritate, puterea de vindecare este rezultatul lucidităţii. Individul iese pentru o clipă din capcana comportamentului autodistructiv şi sesizează cât de iraţional este acesta. Atunci când este lucid, sinele se adună şi se percepe limpede, nu deformat.

Tu nu ai decât un singur sine. Acesta este adevăratul tău eu, iar el transcende binele şi răul.

Atunci când conştiinţa redevine unitară, umbra îşi pierde puterea. Când nu te mai consideri divizat, tot ceea ce vezi în toate direcţiile eşti tu însuţi. Nu mai există compartimente ascunse, pivniţe, celule de tortură sau peşteri în care să te

ascunzi. Conştiinţa se percepe pe ea însăşi. Aceasta este funcţia ei de bază, din care se vor naşte cândva, aşa cum vom vedea, un nou sine şi chiar o lume nouă.

UMBRA COLECTIVĂ

Marea realizare a lui Jung nu a fost identificarea conceptului de umbră, şi nici chiar teoria arhetipurilor pe care a lansat-o. Principala lui descoperire a fost aceea că toate fiinţele umane împărtăşesc acelaşi sine. Întrebarea „Cine sunt eu?" depinde de întrebarea „Cine suntem noi?" Fiinţele umane sunt singurele creaturi care îşi pot crea un sine. De fapt, ele chiar sunt obligate să facă acest lucru, întrucât el este cel care le permite să aibă un punct de vedere personal şi o perspectivă unică asupra lumii. Fără un sine, creierul nostru ar fi bombardat de nenumărate imagini senzoriale care nu ar avea niciun sens pentru noi. Copiii mici nu au încă un sine, motiv pentru care îşi petrec primii trei ani creându-şi-l, adică structurându-şi personalităţi şi preferinţe, temperamente şi interese. Orice mamă poate depune mărturie că timpul în care copilul ei nu reprezintă decât o *tabula rasa* este minim, sau poate nu există deloc. Noi nu intrăm în această lume ca receptori pasivi ai informaţiilor exterioare, ci în calitate de creatori dornici de manifestare. Când sinele individual, cu nevoile, convingerile, impulsurile, dorinţele, visele şi temerile sale devine perfect structurat, lumea din jur capătă dintr-odată sens. „Eu şi al meu" nu există decât cu un singur scop: de a ne conferi un statut personal în această lume.

Aşadar, noi avem cu toţii un sine, şi suntem dispuşi să ne apărăm cu orice preţ dreptul lui de a exista. Creaţia noastră rămâne însă fragilă. Cu toţii am trecut prin crize

existenţiale cum ar fi moartea unei persoane dragi sau vestea că suferim de o boală gravă. Astfel de crize care ne atacă bunăstarea ne atacă simultan simţul sinelui. Dacă îţi pierzi casa, banii sau consoarta, acest eveniment exterior transmite sinelui tău fiori de îndoială şi de teamă. În orice moment în care simţi că lumea în care trăieşti se destramă, ceea ce se destramă de fapt este identitatea ta (sinele tău) şi încrederea sa că poate înţelege realitatea. Egoul (personalitatea) este extrem de fragil(ă) şi are nevoie de timp pentru a se reface după un astfel de eveniment traumatic.

Dat fiind că nu suntem conştienţi de maniera în care ne-am creat acest sine de care ne cramponăm apoi cu atâta disperare, el ne poate oferi mari surprize. Freud i-a uimit la culme pe savanţii timpului său atunci când a afirmat că sinele uman are o dimensiune ascunsă în care există dorinţe şi impulsuri pe care adeseori noi nici nu le recunoaştem. După ce a devenit principalul discipol al maestrului, Jung şi-a dat seama că mentorul său a greşit când a afirmat acest lucru. Inconştientul nu este individual, ci colectiv. Atunci când un individ simte impulsuri şi dorinţe pe care nu le înţelege, acestea provin din întreaga istorie a umanităţii. În viziunea lui, fiecare dintre noi suntem conectaţi la un „subconştient colectiv", după cum l-a numit el. Ideea că noi ne-am creat un sine separat şi perfect izolat este o iluzie. În realitate, noi am accesat imensul rezervor al tuturor aspiraţiilor, impulsurilor şi miturilor umane. Ei bine, acest conştient comun este exact sălaşul umbrei.

Unii oameni sunt mai sociabili, alţii mai puţin, dar nimeni nu poate ieşi complet din sinele colectiv. Pronumele „noi" este numitorul comun care ne reaminteşte în permanenţă că niciun om nu este o insulă. Jung a cercetat ceea ce se ascunde sub suprafaţa socială, pentru a revela

astfel dimensiunea ascunsă a pronumelui „noi". Termenul de subconştient colectiv este mai degrabă unul tehnic, sinele comun pe care îl împărtăşim cu toţii fiind absolut esenţial pentru supravieţuirea noastră. Să luăm câteva exemple în această direcţie. Noi depindem de subconştientul colectiv atunci când:

Avem nevoie de sprijinul familiei sau al prietenilor noştri apropiaţi;

Ne alăturăm unui partid politic;

Ne oferim ca voluntari pentru o activitate de caritate sau comunitară;

Ne înrolăm pentru a lupta pentru ţara noastră sau când o apărăm într-un alt fel;

Ne identificăm cu naţionalitatea noastră;

Gândim în termenii: „noi contra lor";

Un dezastru petrecut în altă parte ne afectează personal;

Suntem cuprinşi de teamă ca urmare a unei isterii colective.

Deşi toată lumea încearcă să se desprindă de acest „noi", acest lucru este deocamdată imposibil. Spre exemplu, noi dorim să fim consideraţi americani, dar nu nişte americani „răi" (urâţi de restul lumii). Simpatizăm alte grupuri etnice, dar ne simţim diferiţi de ele şi de regulă mai buni. Dacă trecem printr-o criză, ne dorim ca familia să ne fie alături, deşi în alte ocazii insistăm asupra necesităţii de a ne păstra individualitatea şi viaţa separată de familie. Coaliţia dintre „eu" şi „noi" nu este deloc una comodă.

Jung a făcut ca ea să devină chiar mai incomodă. Când vine vorba de umbra colectivă, oamenii se luptă să iasă de sub incidenţa ei (societatea nu va înceta niciodată

să se îndrepte către direcţii pe care le dezaprobăm). Acest lucru este însă chiar mai greu decât să ieşi de sub influenţa familiei, care nu reprezintă decât primul nivel al sinelui colectiv, cel pe care îl sesizăm cel mai uşor. De pildă, cu ocazia Sărbătorii Recunoştinţei orice om îşi poate anunţa familia că s-a schimbat şi că nu mai doreşte să fie tratat ca un adolescent rebel sau ca un copil răsfăţat de cinci ani. Din păcate, familia a investit mult prea mult în imaginea pe care şi-a cultivat-o în legătură cu el pentru renunţa cu una cu două la ea. Interesul ei este să păstreze vechea imagine, nu să accepte identitatea pe care şi-o reclamă cel în cauză. Ei bine, societatea este chiar mai dură în această privinţă, nefiind deloc înţelegătoare.

Ea şi-a înfipt cârligele invizibile în noi toţi. Spre exemplu, orice om poate deveni un pacifist în timp de război. Este alegerea lui, dar ea nu îl extrage automat din umbra colectivă, respectiv din furia, prejudecăţile, resentimentele, vechile dureri şi latura întunecată a naţionalismului care conduc la războaie. Cine ştie? Poate că există o „memorie rasială“, chiar dacă acest concept este discreditat la ora actuală, întrucât ne face să ne simţim extrem de neconfortabil. În mod similar, milioane de oameni se simt neconfortabil atunci când sunt acuzaţi de „răspuns tipic masculin sau tipic feminin“. Astfel de acuzaţii sexiste sunt extrem de contestate la ora actuală, dar ele ţin de subconştientul colectiv, care ne ţine pe toţi în mrejele sale. La prima vedere un cetăţean poate părea extrem de diferit de altul, dar la nivelul subconştientului colectiv cei doi pot fi întru totul conectaţi, la fel ca cele două capete ale aceluiaşi baston.

Chestiunea rămânerii sau ieşirii din subconştientul colectiv este problema centrală a umbrei colective. Ea dă naştere la numeroase întrebări legate de viaţa de zi cu zi:

Ce obligaţii sociale am?

Care este datoria mea patriotică?

Cât de conectat sunt cu alţi oameni?

Ce le datorez celor mai puţin norocoşi decât mine?

Pot schimba în vreun fel această lume?

Mintea conştientă nu poate răspunde integral (şi de multe ori nu poate răspunde deloc) la astfel de întrebări. Sub suprafaţa conştiinţei roiesc impulsuri, prejudecăţi, frustrări, dorinţe, temeri şi amintiri colective care fac parte integrantă din noi pentru simplul motiv că „noi“ reprezintă identitatea noastră în egală măsură cu „eu“.

CE DOVEZI EXISTĂ?

Mult timp conceptul de subconştient colectiv a rămas o simplă teorie care i-a intrigat pe savanţi, lipsită însă de prea multe dovezi care să o susţină. Nimeni nu punea la îndoială faptul că orice om are o latură întunecată, dar explicaţia lui Jung ar fi putut fi o simplă invenţie intelectuală, ce-i drept genială. Dovezile au început să se acumuleze abia recent, dar nu au făcut decât să aprofundeze şi mai tare misterul. Spre exemplu, se ştie de mult timp că dacă un om devine singur şi izolat, aşa cum se întâmplă adeseori cu văduvele bătrâne, riscul de boală şi de moarte creşte prin comparaţie cu cazul persoanelor cu conexiuni sociale puternice. O căsnicie fericită te face întotdeauna mai sănătos. La început această descoperire a fost greu de acceptat, întrucât cercetătorii din domeniul medicinii nu vedeau nicio conexiune între minte şi corp. Cum ar putea şti inima sau o celulă precanceroasă

ce simte omul? A fost nevoie să fie descoperite aşa-numitele molecule-mesageri pentru a demonstra că cerebelul traduce toate emoţiile prin secreţia de substanţe chimice echivalente. Atunci când aceste molecule-mesageri ajung în fluxul sanguin şi invadează sutele de miliarde de celule, fericirea sau nefericirea omului sunt transmise inimii, ficatului, intestinelor şi rinichilor.

Peste noapte, medicina minţii şi corpului a căpătat astfel o bază ştiinţifică „reală", căci nimic nu pare mai real în ochii oamenilor de ştiinţă decât substanţele chimice. Jung a mers însă mult mai departe, emiţând ipoteza că fericirea sau nefericirea pot fi împărtăşite de întregi grupuri de oameni. De ce izbucneşte un război în Irak sau în Ruanda? Explicaţiile ar putea avea de-a face cu feudele tribale şi cu convingerile sectare. Sunt oare acestea înmagazinate în subconştientul colectiv, sau există pur şi simplu milioane de părinţi care le spun copiilor lor să păstreze resentimentele ancestrale? Nu are niciun rost să clătinăm din cap şi să afirmăm că acest tip de comportament este barbar şi necivilizat. Realitatea este că cele mai mari băi de sânge din întreaga istorie a umanităţii s-au produs în timpul celor două războaie mondiale, când au murit milioane de soldaţi cât se poate de civilizaţi. Unii dintre ei scriau poezii, alţii cântau la pian sau ştiau greaca ori latina. După ce războaiele s-au încheiat, Europa a privit retroactiv ce s-a întâmplat şi a ajuns la concluzia că măcelul s-a datorat unui val de nebunie colectivă. Realitatea este însă că războiul a fost provocat de oameni vestiţi pentru inteligenţa şi pentru luciditatea lor. Alţii au protestat, dar au fost închişi sau trimişi pe prima linie a frontului, culme a ironiei tragice care a ucis mulţi dintre omenii care urau cel

mai tare războiul şi care nu îşi doreau altceva decât să îl împiedice.

La fel ca şi conştientul, inconştientul are un scop, şi anume să îşi perpetueze existenţa. Într-un faimos experiment social făcut la Universitatea Stanford, psihologii au creat artificial condiţii de închisoare pentru a înţelege mai bine cum îi tratează paznicii pe prizonieri. Un număr de studenţi a fost împărţit în două grupe, unii jucând rolul paznicilor, iar ceilalţi pe cel al prizonierilor. Studenţilor li s-a acordat o libertate totală de a-şi juca rolul aşa cum doresc. Experimentul a trebuit întrerupt după numai câteva zile, întrucât studenţii care jucau rolul paznicilor au început în scurt timp să îi abuzeze grav pe prizonieri, umilindu-i şi chiar agresându-i sexual. Acest lucru i-a uluit pe organizatorii experimentului, care au creat teoria „merelor bune în containere rele".

Vechiul mod de gândire le spunea psihologilor că un singur măr stricat poate forţa un întreg grup să îşi asume un comportament greşit. Bunul simţ ne spune că un lider de bandă îşi poate sili adepţii pasivi să comită cele mai atroce crime. Faimoasele farse pe care şi le fac adeseori studenţii merg nu de puţine ori prea departe tocmai din cauza acestor mere stricate. Experimentul de la Stanford a demonstrat însă exact opusul acestei teorii. Toţi participanţii erau studenţi foarte buni la o universitate de prestigiu. Comportamentul lor aberant nu a avut drept cauză faptul că erau mere stricate, ci s-a datorat faptului că au fost puşi într-un mediu care a facilitat ieşirea la suprafaţă a forţelor întunecate din conştiinţa lor. Practic, psihologii au creat un incubator pentru umbră, care a condus la naşterea violenţei în grup.

Umbra poate apărea la suprafaţă într-un anonimat complet, aşa cum se întâmplă atunci când indivizii îşi

pierd identitatea într-o mare mulţime. Această pierdere a individualităţii devine cu atât mai mare dacă nu există niciun fel de consecinţe pentru acţiunile rele. Absenţa legii şi ordinii amplifică acest efect, la fel ca şi permisiunea de a acţiona în afara moralităţii normale. Dacă mai există şi figuri autoritare care incită mulţimea la un comportament agresiv, promiţându-i derogarea de la orice pedeapsă, umbra se dezlănţuie şi mai abitir. La toate acestea se adaugă şi alţi factori agravanţi, cum sunt: sărăcia, analfabetismul şi vechile conexiuni tribale, precum şi orice mod de a gândi de genul: „noi contra lor".

Atunci când vorbesc de apariţia umbrei în acest context, mă refer la orice fel de patologie de masă. Experimentul de la Stanford explică abuzurile făcute la închisoarea Abu Ghraib din timpul războiului din Irak. Orice ghetou este un exemplu de mediu „stricat" în care există mere „bune". De aceea, nu ar trebui să considerăm clasa mai puţin privilegiată inferioară din punct de vedere moral. Distrugerea ecosistemului reprezintă o formă de violenţă îndreptată împotriva planetei. La ea participă inclusiv oameni buni care fac lucruri foarte rele pentru simplul motiv că li s-a acordat permisiunea şi sunt conştienţi că nu riscă nicio pedeapsă (cu excepţia efectelor colective ale deteriorării mediului exterior cărora trebuie să le facem faţă cu toţii). Atunci când se trezesc din comportamentul lor greşit, oamenii par confuzi şi dezorientaţi. Violenţa la care s-au dedat li se pare un vis înceţoşat, chiar dacă au participat la orori precum războiul sau genocidul. Aşadar, umbra ne ţine în chingile ei prin două mecanisme: ea ne menţine inconştienţi, după care erupe cu o putere incredibilă ori de câte ori doreşte.

Poate că te întrebi: „Ce au toate acestea de-a face cu mine?" Marea majoritate a oamenilor nu au participat la o dezlănţuire a umbrei de genul celei de la Abu Ghraib. De aceea, în loc să îi înţelegem pe soldaţii care şi-au abuzat prizonierii, noi căutăm ţapi ispăşitori pe care să îi pedepsim, căci explicaţia merelor stricate ni se pare mai uşor de acceptat. Şi totuşi, este suficient să ieşim cu maşina pe stradă pentru a elimina în aer nu mai puţin de nouă kilograme de dioxid de carbon, gaz cu efect de seră care pune în pericol viaţa pe întreaga planetă. Dacă ne-am pune mintea la nivel societal, noi am putea eradica acest rău în doar câţiva ani. Soluţiile există deja pe hârtie, de la maşini ecologice şi până la combustibilii alternativi. Atunci de ce nu le exploatăm? Deoarece este mult mai uşor să rămânem inconştienţi.

Scepticii au dreptate să afirme că toate acestea nu dovedesc încă existenţa subconştientului colectiv. Ce dovezi concrete există că membrii societăţii sunt conectaţi prin fire invizibile, dincolo de cuvinte şi de presiunile semenilor lor? La ora actuală a apărut un nou domeniu al sociologiei numit „contagiunea socială", un fenomen profund misterios care ar putea schimba tot ceea ce gândim în legătură cu comportamentul nostru. Ştim cu toţii cum apar modele şi trendurile. Cineva face ceva nou, cum ar fi să trimită un SMS, să renunţe la MySpace pentru Twitter sau să joace un nou joc video, şi peste noapte toată lumea îl imită. Nimeni nu ştie de ce anumite comportamente se răspândesc cu atâta viteză, la fel ca un virus. Ce anume îi determină pe oameni să acţioneze la fel?

Această chestiune devine de interes medical acut dacă doreşti să opreşti un grup de oameni de la un comportament dăunător, de pildă să îi convingi pe tineri să nu mai fumeze

sau să împiedici populaţia unei ţări să devină obeză. Cele mai avansate cercetări în acest domeniu au fost făcute de doi cercetători de la Harvard, Nicholas Christakis şi James Fowler, a căror carte recentă, *Conectaţi*, a fost recenzată într-un articol din revista *New York Sunday Magazine*. Christakis şi Fowler au analizat datele din cel mai mare studiu naţional referitor la bolile cardiace, care a analizat comportamentul a trei generaţii de oameni din Framingham, Massachussetts. Cercetătorii au studiat 5.000 de oameni şi cele 51.000 de conexiuni sociale ale acestora cu membrii familiilor lor, cu diferiţi prieteni şi colegi.

Prima lor descoperire a fost că dacă o persoană se îngrăşa, începea să fumeze sau se îmbolnăvea, membrii de familie şi prietenii apropiaţi aveau tendinţa să facă acelaşi lucru, într-o proporţie mai mare de 50%. Acest lucru a confirmat un principiu al sociologiei cunoscut de zeci de ani: comportamentul uman este contagios. Cu toţii am experimentat acest lucru prin presiunile pe care le-am simţit din partea semenilor noştri sau prin observarea aspectelor comportamentale „genetice". Inversul acestei afirmaţii este la fel de adevărat. Dacă te însoţeşti de oameni sănătoşi, ai automat tendinţa să adopţi un comportament sănătos. Nu este însă vorba numai de sănătate. Practic, orice comportament este contagios. Spre exemplu, un student care stă într-o cameră de cămin cu colegi studioşi şi cu note mari are tendinţa să îşi îmbunătăţească notele ca urmare a asocierii cu ei.

A doua descoperire a cercetătorilor Christakis şi Fowler a fost însă mult mai misterioasă. Cei doi au descoperit că legăturile sociale pot sări o verigă. De pildă, dacă persoana A este obeză şi cunoaşte persoana B, care nu este obeză, un

prieten al lui B are cu 20% mai multe şanse să fie obez, iar un prieten al acestuia cu 10% mai multe şanse. Acest „al treilea grad al conexiunii" se referă la orice tip de comportament. Astfel, un prieten al unui alt prieten te poate predispune către fumat, către nefericire sau către singurătate. Statisticile dovedesc acest lucru, chiar dacă tu nu l-ai cunoscut niciodată pe prietenul prietenului tău.

Descoperirile lui Christakis şi Fowler sugerează că există fire conectoare invizibile care străbat întreaga societate. Gândeşte-te puţin la implicaţiile acestui lucru (dacă cercetările lor vor fi confirmate inclusiv de alţi savanţi). Conceptul de subconştient colectiv a fost creat acum mai bine de un secol de către Jung. Să fi intuit oare Jung existenţa firelor conectoare invizibile cu mult timp înainte de descoperirea lor propriu-zisă? Dar nu aceasta este întrebarea cea mai importantă. Ce fel de conexiuni pot exista în lumea invizibilă, fără ca oamenii să le bănuiască existenţa şi care se transmit de la unii la alţii fără măcar ca ei să îşi vorbească sau să se cunoască?

Chestiunea este extrem de complexă, iar noi ne aflăm abia la începutul înţelegerii acestui mister. Noile cercetări legate de contagiunea socială sugerează faptul că există o minte unică ce coordonează nu doar modele şi trendurile generale, sau imitarea semenilor, ci şi cunoaşterea de la distanţă a acţiunilor celulelor cerebrale de către alte celule cerebrale, ceea ce explică de ce doi gemeni aflaţi la distanţă de mii de kilometri unul de celălalt pot şti ce face celălalt în momentul respectiv. Aceste fire conectoare invizibile arată că subconştientul colectiv este activ în foarte multe domenii ale vieţii. Contagiunea socială stârneşte valuri deoarece se bazează pe date ştiinţifice, iar posibilitatea de a împărtăşi

cu toţii aceeaşi minte poate schimba din temelii religia, filozofia şi chiar semnificaţia vieţii în general.

În aceste condiţii, devine evident că umbra însăşi este una colectivă. Toţi oamenii contribuie la crearea ei, ori de câte ori rămân inconştienţi. Există nenumăraţi oameni care transmit mesaje de teamă crezând că fac un lucru bun. Toţi patrioţii care îşi apără ţara se aşteaptă să fie onoraţi şi lăudaţi. Triburile care se luptă unele cu altele cred cu convingere că trebuie să facă acest lucru pentru a supravieţui. Noi opunem rezistenţă umbrei noastre şi îi negăm existenţa datorită îndoctrinării la care am fost supuşi şi hipnozei generate de condiţionarea socială. Experienţele din copilărie ne reamintesc în permanenţă din subconştient că „cutare lucru este bun, cutare lucru este rău, cutare lucru este divin, iar cutare lucru este diabolic". Toate societăţile sunt structurate pe o astfel de îndoctrinare. Ceea ce uităm noi este că în acest fel creăm un sine colectiv. În cazul în care copiii ar fi învăţaţi de mici să devină conştienţi de umbra lor, împărtăşindu-şi deschis sentimentele negative, iertându-se pe ei înşişi pentru că nu sunt „cuminţi" tot timpul, învăţând cum să se elibereze de impulsurile lor agresive prin canale sănătoase, daunele provocate societăţii şi ecosistemului ar fi mult diminuate.

CREATORII UMBREI

Chiar dacă nu i-ai studiat pe Freud şi pe Jung, din cauza lor tu ai moştenit un sine diferit. Este imposibil astăzi să te gândeşti la natura umană fără să realizezi că aceasta reprezintă un mister foarte profund. La fel ca vârful aisbergului, numai o fracţiune infimă din realitatea fiinţei

tale este vizibilă în lumea fizică. Nevăzut şi adeseori ignorat, sufletul uman reprezintă un loc al tuturor ambiguităţilor, contradicţiilor şi paradoxurilor. Acest lucru este cât se poate de normal, căci manifestările sale sunt experienţele noastre în această lume a dualităţii şi a contrastelor. Nimeni nu poate avea o experienţă în absenţa contrastelor de tip lumină şi umbră, plăcere şi durere, sus şi jos, înainte şi înapoi, cald şi rece. Dacă nu ar exista aceste diviziuni, nu ar exista nici o manifestare. Conştiinţa nu ar fi altceva decât un câmp infinit şi gol, la fel ca un deşert. Noi am fi conştienţi de toate lucrurile simultan, dar de nimic în particular.

Pentru a putea avea o manifestare, noi avem nevoie de energii opuse. Aşa se explică de ce duşmanii expliciţi pot deveni aliaţi impliciţi. Spre exemplu, Osama bin Laden şi George Bush s-au cocreat unul pe celălalt. La prima vedere ei au fost duşmani, dar pe un nivel invizibil ei au fost aliaţi. Acest principiu este general. Orice om are nevoie de duşmanii lui pentru a fi cel care este. Jung a avut curajul de a sesiza faptul că noi avem nevoie de latura noastră întunecată pentru a fi cei care suntem. Adevărul este că rasa umană nu ar fi putut evolua fără subconştientul colectiv. Oamenii şi-au transmis unii altora descoperirile prin aceste fire invizibile care îi unesc, şi îndeosebi descoperirile legate de sine.

Antropologia fizică a demonstrat că odată cu *homo sapiens* a apărut o parte nouă a creierului, cortexul, dedicată funcţiilor superioare. El este cel care ne permite să raţionăm, să iubim şi să ne manifestăm compasiunea. Religia s-a născut odată cu cortexul, care a dat naştere conceptelor de rai şi de iad. Fără creierul superior oamenii nu ar fi putut inventa niciodată matematica, cititul şi scrisul, sau artele.

În aceste condiţii, oamenii de ştiinţă au trăit un şoc atunci când au descoperit rămăşiţele omului din Neanderthal şi au constatat că acesta nu numai că avea un cortex uriaş, dar că el era chiar mai mare ca al nostru. Şi totuşi, oamenii din Neanderthal au vânat în Europa animale mari timp de 400.000 de ani, o perioadă de două ori mai lungă decât cea în care a existat pe pământ *homo sapiens,* creându-şi o singură unealtă: o suliţă grea cu un vârf de piatră ascuţită. În pofida cortexului lor uriaş, ei nu au putut descoperi niciodată o altă unealtă. Nu au fost capabili nici măcar să inventeze o suliţă mai uşoară, care să poată fi aruncată. Pe întreaga perioadă în care au existat, ei s-au folosit exclusiv de suliţele lor grele, cu care îşi atacau prăzile (mamuţi sau lei de peşteră, pe care îi loveau cu armele lor). Nu este de mirare că aproape toate scheletele de oameni din Neanderthal prezintă fracturi multiple ale oaselor. Este evident că acele animale mari reacţionau, şi totuşi timp de aproape o jumătate de milion de ani acei oameni primitivi nu au fost capabili să îşi imagineze că ar fi mult mai sigur dacă şi-ar construi nişte suliţe mai uşoare pe care să le poată arunca de la distanţă.

Singura concluzie pe care o putem trage este că evoluţia umanităţii nu a depins de creierul oamenilor, ci de mintea pe care au împărtăşit-o aceştia. La nivelul subconştientului oamenii au continuat să înveţe, dar într-un ritm foarte lent. *Homo sapiens* şi-a folosit creierul pentru sarcini infinit mai complexe decât strămoşii săi. După ce unul dintre ei şi-a imaginat că poate construi arme mai bune, viaţa oamenilor a devenit mult mai uşoară. Agricultura a înlocuit vânătoarea şi culesul fructelor sălbatice. Pe măsură ce viaţa oamenilor a devenit mai complicată a apărut limbajul, iar oamenii au devenit capabili să schimbe între ei idei.

Cu alte cuvinte, Jung a descoperit locul secret în care se petrece întreaga acţiune. Subconştientul colectiv este biblioteca minţii, depozitul tuturor experienţelor din trecut ale umanităţii, la care noi avem acces. Nimeni nu a putut da vreodată un răspuns singular la întrebarea: „Cine sunt eu?" Sinele uman este fluid şi se află într-o schimbare continuă. El include propriul sine, dar şi sinele pe care îl împărtăşim cu toţi ceilalţi oameni. Spre exemplu, studiile au indicat că cerebelul oamenilor care se pricep la calculatoare şi care joacă jocuri video îşi dezvoltă căi neuronale noi, pe care ceilalţi oameni nu le au.

Dacă dorim să ne descoperim sinele real, noi trebuie să pătrundem în lumea umbrei şi în fluxul ei constant. Până acum acest demers li s-a părut oamenilor extrem de periculos, speriindu-i de moarte. La începutul faimosului său film *Hamlet,* Laurence Olivier a rostit următoarele cuvinte: „Aceasta este povestea unui om care nu s-a putut hotărî." Hamlet avea dovada că unchiul său i-a ucis tatăl pentru a pune mâna pe coroana Danemarcei. El avea toate motivele din lume să încerce să se răzbune, dar nu a putut face acest lucru. Periculoasa călătorie în ţinutul umbrei, în care domnesc răzbunarea şi omorurile, ameninţa însăşi existenţa lui Hamlet, nobleţea şi educaţia lui civilizată. În cele din urmă, prinţul a acceptat să facă această călătorie periculoasă, dar aceasta l-a condus la dezgust, dispreţ de sine, pierderea iubirii şi încercarea de a se sinucide, reacţii tipice atunci când te confrunţi cu monştrii din adâncuri. În final, când este ucis el însuşi, Hamlet îşi acceptă soarta cu uşurare şi cu un calm nepământesc. După părerea mea, cuvintele pe care Laurence Olivier ar fi trebuit să le rostească la începutul

filmului ar fi trebuit să fie: „Aceasta este povestea unui om care s-a temut de propria sa umbră.“

Aşadar, este important să înţelegem că umbra este o creaţie a omului, făurită în subconştientul colectiv. Ura adresată duşmanilor (ieri erau comuniştii, astăzi sunt teroriştii) nu are nimic de-a face cu natura umană. Noi am moştenit această ură. Ea se naşte din umbră, respectiv din experienţele altor oameni din trecut. Unul din principalele instrumente ale umbrei este crearea conceptului de „ei“, oameni diferiţi de „noi“. „Ei“ doresc să ne facă rău şi să ne ia tot ce avem. Spre deosebire de noi, ei nu sunt întru totul umani. De aceea, avem dreptul să ne luptăm cu ei şi să îi distrugem. Acesta este principalul arhetip al umbrei, care modelează minţile a milioane de oameni, supravieţuind generaţie după generaţie în detrimentul gândirii raţionale.

Fiinţele umane au creat în mod conştient civilizaţii vaste în care şi-au continuat evoluţia, dar la nivel inconştient au acumulat o istorie care transcende cu mult experienţele singulare acumulate de un om sau de altul, în orice epocă a istoriei. Ceea ce noi numim „eu“ este într-o măsură mult mai mare decât credem: „noi“.

Dovezile pot fi găsite chiar în organismul nostru. Sistemul nostru imunitar este un proiect colectiv. Chiar sub osul stern se află o glandă numită timus, care produce anticorpii necesari pentru a rezista în faţa atacurilor virusurilor şi microorganismelor. Atunci când ne naştem, timusul nu este bine dezvoltat. În primul an de viaţă imunitatea copilului depinde de cea a mamei. Timusul creşte şi se dezvoltă până la vârsta de 12 ani, când atinge mărimea sa maximă, după care începe să se micşoreze. În timpul perioadei de creştere, timusul oferă corpului anticorpii

pentru toate bolile cunoscute până atunci de rasa umană, chiar dacă organismul nu se îmbolnăveşte propriu-zis de aceste boli. Moştenirea imunităţii este colectivă. Simultan, fiecare dintre noi contribuim cu informaţii noi la această moştenire, pe măsură ce ne confruntăm cu alte boli.

Acest exemplu demonstrează că noi nu avem un corp fizic separat. Corpul nostru participă la un proiect colectiv care nu se încheie niciodată. Aş fi putut lua şi alte exemple care să demonstreze acest lucru, cum ar fi evoluţia creierului, dar în ultimă instanţă totul se reduce la ADN. Genele noastre înregistrează istoria dezvoltării umane la nivel fizic. Chiar dacă genetica nu ne-a dezvăluit încă toate secretele genomului uman, personal cred că următoarea mare revelaţie nu va fi una fizică, ci una referitoare la suflet. Prima noastră sarcină când vom ajunge pe acest nivel va fi să ne reînnoim sufletul. Era umbrei nu se poate sfârşi decât dacă vom alege unitatea în locul separării. Practic, soarta sinelui divizat se află în mâinile fiecăruia dintre noi.

PROCESUL CONTINUĂ

Cum s-a născut umbra? Impulsul către separaţie a creat un contrast (şi un război) între lumină şi întuneric. Când această separaţie devine patologică, ea se manifestă prin mânie, ură, invidie şi ostilitate. Sufletul uman ajunge să se simtă astfel simultan divin şi diabolic, sacru şi profan, sfânt şi păcătos. În tradiţiile înţelepciunii orientale există un proverb care spune că păcătosul şi sfântul nu sunt decât două note pe aceeaşi claviatură. Păcătosul are un viitor, iar sfântul are un trecut în care rolurile lor sunt inversate. Iubirea interzisă şi

cea necondiţionată sunt cele două feţe ale aceleiaşi monede. Orice monedă are un cap şi o pajură, la fel cum orice curent electric circulă între un pol pozitiv şi unul negativ.

La fel ca în cazul electricităţii, viaţa nu are nicio savoare dacă una dintre polarităţi nu trimite un curent către cealaltă. Cine înţelege acest lucru realizează automat faptul că umbra este ceva normal. Ea nu este altceva decât impulsul către separaţie, în timp ce impulsul divin este cel care caută unitatea. În mod evident, opţiunea de a crea o umbră s-a dovedit cândva irezistibilă. Ea ne-a permis să dobândim acest sine uman, acest eu familiar care poate fi deopotrivă bun şi rău. De fapt, nu avem de-a face cu niciun mister. Adevăratul sine misterios apare atunci când ne punem întrebarea dacă puterea creatoare a sinelui poate fi folosită pentru crearea unităţii, nu a diviziunii.

Separarea a fost o călătorie fascinantă. Egoul i-a condus pe oameni într-o excursie nebună, care a oscilat între cele mai cumplite tragedii şi cel mai înalt extaz. Sufletul nostru, acest loc al tuturor contradicţiilor, paradoxurilor şi ambiguităţilor, s-a luptat contant între cele două impulsuri, cel divin şi cel diabolic. Oamenii nu sunt dispuşi să renunţe însă la niciunul din aceste două aspecte. Cu toţii îi simpatizăm în secret pe „băieţii răi" (sau pe „fetele rele"). Atunci când îi spui cuiva că este un „drăcuşor", aproape că îi faci un compliment.

Privind însă lucrurile dintr-o altă perspectivă, noi am rătăcit până acum prin ceaţa iluziei. În loc să ne exercităm puterea pentru a ne crea sinele dorit, noi am moştenit în mod pasiv un sine divizat, cu toate suferinţele şi conflictele acestuia. De îndată ce iei decizia că „eu şi al meu" este conceptul care te defineşte, pericolele generate de separaţie

devin inevitabile. Nu poate exista un Dumnezeu fără un diavol.

De fapt, ce este diavolul? Nimic altceva decât umbra mitologică, îngerul căzut, dar care s-a născut ca înger divin. Într-o traducere liberă, cuvântul diavol înseamnă „divinul care nu se simte bine". Concluzia este şocantă: nu poate exista un Univers atât timp cât nu există un întuneric ce contrastează cu lumina. La prima vedere, acest contrast nu sună foarte pasionant, dar de îndată ce a explodat în universul vizibil, el a produs un rezultat incredibil de dramatic: o hologramă vie a binelui şi a răului. Nu există niciun atom şi nicio particulă subatomică în întregul Univers care să nu facă parte integrantă din această dramă a opuşilor, începând de la sarcinile electrice şi terminând cu bătălia dintre Dumnezeu şi Satana.

Universul vizibil ne-a oferit scenariul pentru evoluţia noastră; cel invizibil ne-a oferit un suflet. De fapt, cele două merg mână în mână, fiind unul şi acelaşi lucru. Orice schimbare făcută pe nivelul sufletului generează o schimbare în lumea exterioară, care nu este altceva decât oglinda sufletului. Nimeni nu este obligat să moştenească vechea dramă în care sufletul căzut şi păcătos se luptă să ajungă din nou la lumină, succesul său nefiind deloc garantat. Drama spirituală stă la baza călătoriei nebune a egoului. Ea transformă întreaga lume într-un teren de joacă pentru forţele binelui şi răului, respectiv pentru păcat şi mântuire, pentru tentaţie şi corectitudine etc. Conceptul de creare a unui suflet nou, şi implicit a unei vieţi noi, este deopotrivă ciudat şi pasionant.

Impulsul către separaţie ne-a oferit realitatea pe care o cunoaştem. Ce impuls ne poate conduce în acest caz către o

realitate nouă? Să îi spunem impulsul holografic. Este vorba de impulsul care transcende detaliile şi care tânjeşte către unitate. El creează un cadru tridimensional în care interiorul şi exteriorul fuzionează şi devin una. Majoritatea oamenilor au văzut holograme create de laser. Oricât de fragmentată ar fi o astfel de hologramă, lumina laserului poate recrea imaginea de ansamblu, într-o manieră aproape magică. Cu alte cuvinte, fragmentarea nu poate împiedica păstrarea totalităţii. În mod similar, atunci când suntem preocupaţi de fragmentele existenţei noastre zilnice (de micile noastre cumpărături, de gătit, de muncă, de distracţie, de preferinţele şi de antipatiile noastre şi de o sută de alte astfel de alegeri personale), mintea noastră proiectează de fapt o hologramă în care ne integrăm. În realitate, noi trăim într-o totalitate. Impulsul holografic nu poate fi distrus sau anihilat. Chiar dacă privim în jur şi nu ne place nimic din lumea noastră personală sau ne simţim prinşi în capcana unor relaţii ori a unor situaţii dificile, noi avem puterea de a ne crea o hologramă complet nouă. Desigur, aceasta presupune un sine complet nou. O astfel de schimbare nu se poate petrece succesiv, ci dintr-odată. Este infinit mai uşor să creezi o totalitate nouă decât să îţi schimbi realitatea actuală pas cu pas.

Dacă dorim ca această schimbare să fie holistică, noi trebuie să operăm pe nivelul creaţiei holistice. Există un exerciţiu fascinant care oferă un indiciu referitor la acest proces. Închide ochii şi imaginează-ţi o experienţă vizuală foarte vie, cum ar fi un apus de soare tropical sau un vârf înzăpezit de munte. Poţi alege orice imagine, dar ea trebuie să fie foarte vie şi detaliată. În continuare, imaginează-ţi un gust preferat, cum ar fi cel de ciocolată sau de cafea.

Scufundă-te din ce în ce mai mult în această senzaţie, până când ajungi să o simţi efectiv. Treci apoi la un sunet care îţi place, apoi la o textură minunată, cum ar fi catifeaua, iar în final la un miros sublim, cum ar fi cel de trandafir sau cel de liliac.

După ce ţi-ai imaginat aceste cinci experienţe senzoriale, deschide ochii. Te asigur că vei rămâne uimit de ceea ce vei vedea. Dintr-odată, lumea obişnuită ţi se va părea incredibil de vie. Culorile ei vor deveni mai strălucitoare. Aerul va părea să vibreze. Toţi cei care încearcă experimentul de mai sus descriu aceste efecte, fapt care demonstrează o dată în plus că dezvoltarea percepţiilor interioare determină automat schimbarea lumii exterioare. Acest indiciu ne trimite către unul din cele mai profunde secrete spirituale: puterea de a modifica subit realitatea. Această putere nu este vizibilă la suprafaţa vieţii, motiv pentru care oamenii se simt constrânşi de condiţiile lor exterioare. Ea nu poate fi accesată decât pe nivelul sufletului, nivel pe care impulsul holografic poate crea orice.

Jung a vorbit despre *subconştientul* colectiv, şi nu despre *conştientul* colectiv, exact din acest motiv. Oamenii au creat în mod colectiv această lume, fără a şti însă ce fac. Iată principalele ingrediente pe care le-au folosit ei. Printre altele, observă evoluţia de la primul factor, care pare inofensiv, la ultimul, care este profund autodistructiv:

Secretul: Noi am învăţat să nu vorbim despre impulsurile noastre elementare şi despre visele noastre.

Vinovăţia şi ruşinea: De îndată ce impulsurile elementare şi visele noastre au devenit ascunse,

noi am început să ne simţim ruşinaţi şi vinovaţi pentru ele.

Judecata: Toate lucrurile care ne fac să ne simţim ruşinaţi şi vinovaţi ni se par automat rele.

Acuzaţia: Dorim să aflăm cine este responsabil pentru durerea pe care o simţim.

Proiecţia: Aşa se nasc ţapii ispăşitori, cum ar fi duşmanii pe care îi urâm sau o forţă demoniacă invizibilă.

Separarea: Noi facem tot ce ne stă în puteri pentru a ne separa de această forţă demoniacă. Duşmanii sunt întotdeauna „ceilalţi", de care trebuie să ne ferim şi împotriva cărora trebuie să luptăm.

Lupta: Proiecţia nu a condus la dispariţia totală a durerii. De aceea, noi ne aflăm într-o stare constantă de conflict „interior împotriva exteriorului".

Aşa cum poţi vedea, umbra este alimentată din plin de acest mecanism, iar noi suntem veritabili maeştri ai manipulării acestor ingrediente. De fapt, suntem chiar dependenţi de ele, deşi rezultatele lor sunt războaiele, violenţa, crimele şi lupta nesfârşită, ca să nu mai vorbim de efectele dezastruoase ale credinţei într-un rău cosmic prezent în lumea noastră. Soluţia acestei probleme este procesul invers celui de creare a umbrei. Noi nu avem de-a face cu un monstru al lui Frankenstein care a crescut mai puternic decât creatorul său. Umbra este o regiune a psihicului nostru. De aceea, în ea nu poate exista nimic care să nu poată fi anihilat de noi. În loc să îi permitem umbrei să ne victimizeze, noi trebuie să ne asumăm responsabilitatea şi să ne folosim de adevărata noastră funcţie de creatori.

CALEA DE IEŞIRE

Aş dori să recapitulez concluziile de mai sus în trei fraze: *oriunde te-ai afla, tu trăieşti în dualitate. Umbra te-a înconjurat cu o ceaţă a iluziei. Cea mai importantă şi cea mai dăunătoare iluzie este cea a sinelui tău divizat.* Să examinăm acum această problemă la nivel personal, pentru a vedea dacă diagnosticul pus este corect.

Dacă priveşti astăzi sau într-o altă zi în jurul tău, este posibil să nu sesizezi umbra. Pentru cei mai mulţi dintre oameni, viaţa de zi cu zi nu are nimic patologic. Deşi experţii afirmă că abuzurile casnice şi sexuale sunt mult mai răspândite decât se admite la modul general, iar depresiile şi celelalte boli asociate cu anxietatea continuă să crească într-un ritm alarmant, oamenii obişnuiţi preferă să ignore cu desăvârşire latura întunecată a naturii umane. De aceea, este foarte important să înţelegem că umbra nu este o amăgire. Tot ceea ce ne face să rămânem inconştienţi este o consecinţă a umbrei, căci aceasta este locul în care se ascund toate durerile şi toate stresurile. Marile izbucniri sociale de violenţă au loc numai atunci când stresul social nu mai poate fi reprimat. În mod similar, violenţa domestică se petrece atunci când stresul personal nu mai poate fi controlat. Pe scurt, preţul rămânerii în inconştienţă este foarte ridicat.

Să mergem însă pe un nivel încă şi mai personal. Tu te foloseşti chiar acum de forţele utilizate de-a lungul anilor pentru crearea umbrei colective. Subconştientul poate părea o mare amorfă, un haos întunecat în care coexistă impulsuri, dorinţe, pofte, secrete şi tabuuri, dar acestea pot fi separate şi clasificate. Iată o schemă edificatoare în această direcţie:

„Eu şi umbra mea“

Ca orice altceva în viaţă, crearea umbrei reprezintă un proces. Nimeni nu îşi propune în mod deliberat să amplifice puterea umbrei, dar contribuim cu toţii la acest lucru. Umbra creşte ori de câte ori:

Păstrezi un secret faţă de tine însuţi sau faţă de o altă persoană. Secretele îi oferă umbrei materia primă de care are nevoie. În această categorie intră inclusiv negarea, amăgirea deliberată, teama de expunerea adevărului legat de propria fiinţă şi condiţionarea inoculată într-o familie disfuncţională.

Cultivi un sentiment de ruşine sau de vinovăţie. Nimeni nu este perfect, dar dacă te simţi ruşinat pentru greşelile tale sau vinovat pentru imperfecţiunile tale, tu îi dai apă la moară umbrei.

Te acuzi pe tine însuţi sau acuzi pe altcineva, spunându-i că greşeşte. Dacă nu găseşti o altă metodă de a scăpa de ruşine şi de vinovăţie, este foarte uşor să te acuzi pe tine însuţi sau să dai vina pe altcineva. Acuzaţia şi judecata nu este altceva decât vinovăţie ascunsă sub o mască morală menită să îi deghizeze durerea.

Simţi nevoia să dai vina pe altcineva. Dacă ai ajuns la concluzia că durerea ta interioară are o cauză morală, nu vei avea nicio problemă în a acuza pe altcineva, considerându-l inferior ţie.

Îţi ignori slăbiciunile personale, criticându-i în schimb pe cei din jur. Acesta este procesul

proiecţiei, pe care foarte mulţi oameni nu îl înţeleg aşa cum trebuie. Ori de câte ori încerci să explici o situaţie atribuindu-i-o lui Dumnezeu sau diavolului, tu aplici procesul proiecţiei. La fel şi atunci când îi identifici pe „ceilalţi“, adică pe oamenii răi care ţi-au cauzat toate problemele. În cazul în care consideri că problema este legată de „altcineva“, înseamnă că îţi proiectezi propria teamă, în loc să îţi asumi responsabilitatea pentru ea.

Te separi de ceilalţi. Dacă ai ajuns să crezi că lumea este împărţită între „ei“ şi „noi“, eşti tentat automat să consideri că tabăra ta este cea bună, iar tabăra opusă este cea rea. Această izolare amplifică teama şi suspiciunea, care alimentează la rândul lor umbra.

Te lupţi ca să ţii răul sub control. La capătul acestui ciclu, oamenii sunt convinşi că răul îi ameninţă de pretutindeni. În realitate, creatorii iluziei ajung să fie amăgiţi astfel de propria lor creaţie. Pe acest nivel, umbra a căpătat deja o putere imensă.

Am făcut aşadar primul pas pentru înlăturarea puterii umbrei, prin expunerea procesului care o alimentează. Avem de-a face cu o spirală descendentă care începe cu convingerea că trebuie să păstrezi anumite secrete, ce se transformă apoi în surse de ruşine şi de vinovăţie. Aşa apare judecata de sine. Procesul este dureros şi insuportabil, aşa că eşti tentat să dai vina pe altcineva. Spirala te conduce astfel la izolare şi la negare. Când ajungi să te lupţi cu răul şi cu păcatul, eşti deja foarte departe de unicul lucru care te-ar

putea elibera, şi care nu are nimic de-a face cu mântuirea de diavol. Acest lucru este înţelegerea faptului că tu ai creat singur acest proces, prin propriile tale decizii. De aceea, dacă doreşti să te eliberezi de el, tot ce trebuie să faci este să iei deciziile opuse.

Personal, am împărţit aceste decizii în patru categorii, pentru a uşura astfel înţelegerea lor, şi implicit a paşilor ce trebuie urmaţi:

1. Nu mai face proiecţii.
2. Detaşează-te şi abandonează-te.
3. Nu te mai judeca singur.
4. Reconstruieşte-ţi corpul emoţional.

Aceste decizii elementare pot fi luate de orice om. Din păcate, marea majoritate a oamenilor iau de regulă deciziile opuse. Umbra ne-a convins să îi învinovăţim mai degrabă pe ceilalţi decât să ne asumăm responsabilitatea pentru acest proces. Ea ne şopteşte la ureche că nu merităm să fim iubiţi şi respectaţi. Umbra promovează teama şi mânia ca reacţii naturale în faţa vieţii. Aceste alegeri sunt dezastruoase, dar le-am căzut cu toţii pradă. Ele au ajuns să ne sufoce astfel bucuria de a trăi. De aceea, nimic nu este mai urgent decât să inversăm acest proces, şi cu cât vom face mai rapid acest lucru, cu atât mai bine.

Pasul 1: Nu mai face proiecţii

Jung afirmă că umbra ne spune să ne ignorăm slăbiciunile şi să le proiectăm asupra celorlalţi oameni. Astfel, pentru a evita să simţim că nu suntem suficient de buni, noi preferăm să considerăm că ceilalţi oameni nu sunt suficient de buni.

Există nenumărate exemple în această direcţie. Unele sunt triviale, dar altele ţin de viaţă şi de moarte. Astfel, starletele de cinema sunt criticate că au slăbit prea mult, în timp ce întreaga naţiune tinde să devină obeză. Mişcările anti-război sunt denunţate ca anti-patriotice, în timp ce toată lumea plăteşte taxe pentru a ucide cetăţenii unei alte ţări care nu a făcut niciun rău Americii. Toţi oamenii se folosesc de mecanismul proiecţiei pentru a evita să privească în ei înşişi.

Urmăreşte să înţelegi că proiecţia este doar un mecanism de autoapărare inconştient. Tiparul proiecţiei este următoarea afirmaţie: „Nu pot recunoaşte că simt acest lucru, aşa că îmi voi imagina că tu eşti cel care îl simte." Spre exemplu, dacă nu eşti conştient de propria ta mânie, este uşor să etichetezi un grup ca fiind violent şi să te temi de el. Dacă simţi impulsuri sexuale pe care le consideri tabu, cum ar fi atracţia faţă de o persoană de acelaşi sex sau gânduri de infidelitate, eşti tentat să atribui aceste impulsuri altor persoane.

Proiecţia este extrem de eficientă. Ea conduce la o falsă acceptare de sine, bazată pe sentimentul că: „Eu sunt în regulă; ceilalţi nu sunt." Adevărata acceptare de sine îi include întotdeauna şi pe ceilalţi oameni. Atunci când te simţi bine în pielea ta, nu ai niciun motiv să critici pe altcineva.

Tu practici proiecţia?

Iată formele clasice pe care le poate lua proiecţia:

Superioritatea: „Ştiu că sunt mai bun decât tine. Ar trebui să îţi dai seama de acest lucru şi să îl recunoşti."

Injustiţia: „Este nedrept că mi se întâmplă aceste lucruri rele" sau „Nu merit acest lucru".

Aroganţa: „Sunt prea mândru ca să îmi bat capul cu tine. Simpla ta prezenţă mă irită."

Spiritul defensiv: „Mă simt atacat de tine, aşa că nu am de gând să te ascult."

Acuzaţia: „Eu nu am făcut nimic. Este vina ta."

Idealizarea altor oameni: „Tata a fost un zeu pe pământ", „Mama mea a fost cea mai bună mamă din lume", „Bărbatul cu care mă voi mărita va fi un erou".

Prejudecăţile: „Cutare face parte din grupul respectiv, şi ştii foarte bine cum sunt aceşti oameni", sau „Fii atent. Astfel de oameni sunt periculoşi".

Gelozia: „Te gândeşti să mă înşeli. Simt acest lucru."

Paranoia: „Toată lumea are ceva cu mine" sau „Sesizez o conspiraţie chiar dacă nimeni altcineva nu o sesizează".

Ori de câte ori manifeşti o astfel de atitudine, înseamnă că manifeşti cu un sentiment inconştient (ascuns în umbră) cu care refuzi să te confrunţi. Iată câteva exemple clasice:

Superioritatea ascunde sentimentul că eşti un ratat sau că ceilalţi oameni te-ar respinge dacă ar şti cine eşti cu adevărat.

Injustiţia ascunde sentimentul de păcat sau că eşti de regulă singurul vinovat.

Aroganţa ascunde o mânie acumulată de mult timp, în spatele căreia se află de regulă o durere cu rădăcini adânci.

Spiritul defensiv ascunde sentimentul că eşti nedemn şi slab. Dacă nu te-ai apăra de ceilalţi atacându-i, te-ai ataca pe tine însuţi.

Acuzaţia ascunde sentimentul că eşti vinovat şi că ar trebui să îţi fie ruşine de tine.

Idealizarea celorlalţi oameni ascunde sentimentul că eşti un copil slab şi neputincios, care are nevoie să fie protejat şi îngrijit.

Prejudecăţile ascund sentimentul că eşti inferior şi că meriţi să fii respins.

Gelozia ascunde propriul impuls de a-ţi înşela partenerul sau senzaţia de inadecvare sexuală.

Paranoia ascunde o anxietate copleşitoare, cu rădăcini profunde.

După cum poţi vedea, proiecţia este infinit mai subtilă decât pare la prima vedere. Nu întâmplător, ea reprezintă poarta de acces către umbră, o poartă dureroasă, întrucât ceea ce percepi ca fiind greşelile altora sunt de fapt propriile tale sentimente faţă de tine însuţi. La modul ideal, ar trebui să nu mai condamni şi să nu mai judeci pe nimeni. În realitate, anihilarea umbrei reprezintă întotdeauna un proces (nu se poate realiza dintr-odată). Pentru a înceta să mai proiectezi trebuie să înţelegi mai întâi că faci acest lucru, să intri în contact cu sentimentele tale ascunse sub suprafaţa conştiinţei şi să te reconciliezi cu ele.

Priveşte ceea ce faci: îţi este uşor să recunoşti atunci când aplici proiecţia? Unul dintre indicii este negativitatea.

Proiecţia nu este niciodată neutră. Ea se manifestă ca o energie negativă, deoarece sentimentele pe care le ascunde sunt întotdeauna negative. Acest lucru ne poate fi de folos. Orice om ştie când este furios sau anxios. Acestea sunt sentimente specifice umbrei. Ori de câte ori îţi direcţionezi mânia asupra unei alte persoane sau ori de câte ori vezi pretutindeni motive de teamă (respectiv, când trăieşti o stare de spirit negativă), tu ai de-a face cu un exemplu clar de proiecţie. Sper că îţi dai seama de diferenţa care există între sentimente şi proiecţia lor: mânia poate fi uneori utilă, dar direcţionarea ei asupra unei alte persoane (prin acuzarea acesteia) nu este niciodată. Societatea îşi doreşte să îi acuzi pe ceilalţi oameni, căci la baza ei stă gândirea de tip: „Noi contra lor". Aşa se explică vocea pe care o auzi uneori în minte şi care îţi spune că trebuie să se termine odată cu „ei" – cu teroriştii, cu comuniştii fără Dumnezeu, cu dealerii de droguri, cu criminalii sau cu pedofilii. Practic, lista poate continua la nesfârşit. De aceea, în loc să crezi toate motivele care ţi se spun pentru a-i acuza pe „ei" şi pentru a-i condamna pentru greşelile lor (motive care, între noi fie vorba, pot fi valabile), mai bine apuc-o pe o altă cale. Priveşte-te pe tine însuţi şi întreabă-te pentru ce te învinovăţeşti.

Odată, faimosul maestru spiritual indian Krishnamurti ţinea un discurs, când cineva din sală s-a ridicat şi i-a pus o întrebare:

– Eu doresc să fie pace în lume, a spus acesta. Detest războiul. Ce pot să fac în această direcţie?

– Încetează să mai fii cauza războiului, i-a răspuns Krishnamurti.

Omul a rămas şocat.

– Bine, dar eu nu militez pentru război, a spus el, ci pentru pace.

Krishnamurti a clătinat din cap.

– În interiorul tău sălăşluieşte cauza tuturor războaielor. Violenţa ta ascunsă şi negată este cea care conduce la toate tipurile de războaie, indiferent dacă se petrec acasă la tine, între diferite comunităţi sau între naţiuni.

Răspunsul maestrului nu a fost unul confortabil, dar eu cred că a fost corect. Înţelepţii care au scris Vedele au proclamat încă de atunci că: „Tu nu te afli în această lume. Lumea se află în interiorul tău." Dacă acest lucru este adevărat, înseamnă că întreaga violenţă din lume se află în interiorul nostru. Înainte de apariţia conceptului ştiinţific de umbră, această afirmaţie părea foarte mistică. Cine înţelege însă că participă la marele sine colectiv realizează că orice impuls de mânie, de teamă, de agresiune sau de violenţă face legătura între el şi subconştientul colectiv.

Ştiu că nu este deloc simplu să te surprinzi ori de câte ori simţi o stare negativă de spirit. Negarea este un mecanism foarte puternic. Umbrei îi place să se ascundă. Atunci când idealizezi pe cineva, făcându-ţi din el un erou pe care îl consideri perfect, este greu să îi mai vezi imperfecţiunile. Acestea există însă, căci această fantezie a perfecţiunii unei alte persoane ascunde întotdeauna un sentiment profund de inferioritate personală. Dacă vei consulta însă frecvent schema proiecţiilor, îţi va fi mai uşor să te surprinzi atunci când aplici acest mecanism de autoapărare.

Intră în contact cu propriile tale sentimente. Ori de câte ori constaţi că proiectezi un sentiment asupra unei alte persoane, intră în contact cu el. Nu mai amâna acest lucru, căci poarta oportunităţii se închide foarte rapid. Înainte de a se închide însă există o deschidere. Altfel spus, înainte de a aplica un mecanism de autoapărare, tu simţi ceea ce nu doreşti să simţi.

Iată un exemplu pe care mi l-a dat un tânăr. Acesta mi-a spus că a fost foarte sărac când era elev, dar avea prieteni bogaţi, care obişnuiau să îl invite la masă. Într-o seară, pe când stăteau la masă, el s-a gândit să spună o anecdotă.

– Vă mai amintiţi când am fost cu toţii la Londra vara trecută? i-a spus el gazdei sale. Tu şi soţia ta vă certaţi pe marginea drumului, în timp ce eu stăteam lângă voi. Eraţi prea ocupaţi să ţipaţi unul la celălalt, aşa că nu aţi observat o camionetă care a oprit în spatele vostru. Pe unul din pereţii ei laterali scria: „Blue Tantrum[1]". Cred că a fost vorba de o sincronicitate.

Ceilalţi oaspeţi au dat din cap şi au murmurat, iar conversaţia a trecut la alte subiecte. Soţia gazdei l-a tras însă pe tânăr deoparte şi l-a întrebat:

– Ce ţi-a venit să ne umileşti în halul acesta?

– Bine, dar nu v-am umilit, a protestat el. Nu am făcut decât să spun o poveste care mi s-a părut interesantă.

– Aminteşte-ţi de momentul de dinainte de a spune povestea, l-a provocat femeia. Ce ai simţit atunci?

Tânărul a dat din umeri:

– Nimic. Pur şi simplu, prin minte mi-a trecut această poveste.

– Nu, i-a spus femeia. În acel moment ai avut un impuls maliţios. Prin minte nu ţi-a trecut o poveste oarecare, ci una umilitoare pentru noi.

Nu foarte mulţi oameni au capacitatea de a face astfel de analize de moment. Spre creditul tânărului, confruntarea a funcţionat. Iată ce mi-a povestit acesta:

– Nu m-am apărat automat. M-am interiorizat şi am constatat că gazda mea avea dreptate. În acel moment m-am

[1] Formaţie celebră în Statele Unite. *Tantrum* înseamnă scandal, izbucnire emoţională penibilă, asociată de regulă cu copiii.

simţit invidios. Eram invitat la o masă bogată, cu alimente pe care eu nu îmi puteam permite să le cumpăr. Pe un anumit nivel al conştiinţei mele, mă simţeam umilit, şi ştiam că nu pot face nimic pentru a schimba această stare de lucruri.

Exemplul de mai sus ilustrează perfect calităţile de care ai nevoie pentru a înţelege ce sentimente se ascund în interiorul tău: luciditate, deschidere interioară, onestitate şi curaj. Cu alte cuvinte, dacă în momentul în care simţi o emoţie negativă nu te opreşti ca să te întrebi: „De ce simt acest lucru?", este ca şi cum le-ai întoarce spatele lucidităţii, deschiderii interioare, onestităţii şi curajului, lăsând astfel umbra să câştige.

Reconciliază-te cu sentimentele tale. Dacă ai înţeles ce sentimente se ascund în conştiinţa ta, ai mai multe opţiuni. Poţi fie să reprimi aceste sentimente înapoi în întunericul din care au ieşit la suprafaţă, fie să te învinovăţeşti singur pentru că nu eşti un om bun, fie să ataci sentimentele respective, fie să te lamentezi sau să îţi ceri scuze pentru ele. Din păcate, niciuna din opţiunile de mai sus nu este productivă. Ele nu fac decât jocul umbrei, amplificând şi mai tare sentimentul nedorit şi făcându-l şi mai indezirabil.

Poate părea ciudat, dar şi sentimentele au sentimente. Dat fiind că fac parte integrantă din tine, ele ştiu când sunt dorite sau nu. Teama cooperează cu tine ascunzându-se; mânia cooperează pretinzând că nu există. Cum poate fi vindecat însă un sentiment nedorit atunci când acesta nu cooperează? Doar prin reconcilierea cu el, iar această reconciliere este cât se poate de simplă. Nu trebuie să faci altceva decât să recunoşti sentimentul respectiv. Atât. Nu este nevoie de o confruntare dramatică, nici de un catarsis. Este suficient să simţi ceea ce simţi, indiferent dacă este vorba de teamă, de

mânie, de invidie, de agresivitate sau de orice altceva, şi să îţi spui: „Te văd. Tu mi aparţii mie." Nu trebuie nici măcar să te simţi bine pentru că ai acest sentiment nedorit. Avem de-a face cu un proces. Teama şi mânia vor reveni. La fel şi celelalte emoţii ascunse. Ori de câte ori vreuna dintre ele iese la suprafaţă, recunoaşte-o. În timp, mesajul tău va deveni din ce în ce mai clar. Sentimentele tale nedorite nu se vor mai simţi atât de nedorite.

De îndată ce se va petrece acest lucru, ele vor începe să îţi relateze povestea lor. Fiecare sentiment ascunde o poveste: „Eu am apărut pentru următorul motiv." Fii deschis şi ascultă povestea lor. Toate traumele pe care le-ai suferit în trecut, de la accidentele de maşină şi până la respingerea în iubire, de la pierderea unei slujbe la o notă proastă obţinută la şcoală – rămân depozitate în umbră. Acestea sunt „datoriile emoţionale ale trecutului", după cum le numesc unii psihologi. Pentru a plăti aceste datorii, tot ce trebuie să faci este să asculţi povestea pe care o au de spus sentimentele tale. Să spunem că această poveste sună astfel: „Nu am depăşit niciodată faptul că nu am reuşit să fiu admis în echipa de baseball" sau „Mă simt vinovat pentru că am luat bani din portofelul mamei." Multe astfel de poveşti îşi au originea în copilărie, întrucât copilăria este terenul ideal pentru învăţarea vinovăţiei, ruşinii, resentimentelor, inferiorităţii şi celorlalte emoţii negative primare pe care le purtăm apoi cu noi întreaga viaţă.

Dacă ai ascultat povestea sentimentelor tale, accept-o. Spune-ţi că ai avut un motiv valabil pentru a te crampona de negativitate. Practic, nu ai avut de ales, întrucât aceasta a fost depozitată în secret şi a rămas ascunsă. De aceea, nu ai greşit cu nimic. Vechile sentimente negative au rolul de

a te proteja de repetarea viitoare a aceloraşi răni. De aceea, reconciliază-te cu ele, iar ele se vor transforma în sentimente pozitive. Teama nu s-a cramponat de tine pentru a-ţi face rău, ci pentru că a fost convinsă că trebuie să te pună în gardă pentru a nu fi rănit din nou (pentru a nu fi respins din nou de o fată, pentru a nu fi certat din nou de părinţi, pentru a nu fi concediat din nou etc.). Realitatea este însă că aceste lucruri nu se vor mai repeta niciodată, cel puţin nu în acelaşi fel ca prima oară.

Nu încerca să îţi reciclezi aceste vechi sentimente, oricât de tentant ţi s-ar părea acest lucru. Atunci când suntem prinşi într-o situaţie neplăcută, noi suntem tentaţi să căutăm în vechea noastră trusă cu sentimente şi să scoatem din ea mânia sau anxietatea. Prin reciclarea acestor emoţii nu facem însă decât să reiterăm trecutul.

Nimeni nu mai trebuie să ne protejeze de o copilărie demult trecută. Chiar dacă trecem printr-o situaţie similară cu cea din trecutul îndepărtat, noi suntem deja supraprotejaţi, căci nu avem un singur motiv pentru a ne fi teamă, ci zeci de motive. Pentru ca nu cumva să le uităm, noi participăm la teama colectivă de duşmani, de crime, de dezastrele naturale şi aşa mai departe. În aceste condiţii, reconcilierea cu motivele tale de frică, de mânie şi de agresivitate nu-ţi poate face niciun rău, căci psihicul tău îşi aduce oricum aminte de lucrurile pe care trebuie să le ştie.

Dacă ai învăţat să te fereşti de proiecţie, merită să îţi pui următoarea întrebare: de ce simţi nevoia să te aperi? Răspunsul la această întrebare este esenţial, căci pune în discuţie însuşi motivul existenţei umbrei.

Pasul 2: Detaşează-te şi abandonează-te

De ce este atât de greu să ne detaşăm de emoţiile noastre negative? Motivele sunt multiple. Mai întâi de toate, emoţiile negative nu reprezintă decât vârful aisbergului. De aceea, atunci când ne enervăm sau când devenim anxioşi, emoţiile care ies la suprafaţa conştiinţei nu se compară nici pe departe cu cele care rămân ascunse în umbră. În al doilea rând, negativitatea este lipicioasă. Ea se agaţă de noi la fel de tare cum ne agăţăm noi de ea. Acesta reprezintă mecanismul ei de supravieţuire. Sentimentele cred că au dreptul de a exista. La fel ca şi noi, ele îşi justifică existenţa, oferindu-ne motive şi construindu-şi o poveste convingătoare. Cu toate acestea, nu este foarte greu să te detaşezi de negativitate. Totul este să ştii cum.

Procesul începe prin recunoaşterea sentimentelor personale, oricât de nedorite ar fi acestea, şi prin aducerea lor la suprafaţă. Am vorbit deja de acest pas. Urmează detaşarea propriu-zisă de negativitate. Acest act trebuie să fie echilibrat, întrucât noi dorim să ne asumăm responsabilitatea („Această emoţie îmi aparţine"), dar fără a ne identifica prea tare cu ea („Această emoţie este una cu mine"). Negativitatea nu este niciodată una cu noi dacă ne cunoaştem sinele real, care transcende umbra. De aceea, noi trebuie să considerăm orice reacţie negativă un fel de alergie sau de gripă, ceva neplăcut, dar numai pentru moment. O alergie ne aparţine, dar nu este una cu noi. O gripă ne face să ne simţim mizerabil, dar asta nu înseamnă că suntem noi înşine mizerabili.

Dacă vei descoperi mai multe modalităţi de a te dezlipi de negativitate, vei deveni din ce în ce mai detaşat de ea. Următoarele afirmaţii au efecte pozitive în acest sens:

„Voi trece şi de această situaţie. Nu va dura de-a pururi."

„M-am mai simţit aşa şi altădată. Mă pot descurca."

„Nu mă voi simţi mai bine dacă îmi voi vărsa nervii pe altcineva."

„Nimeni nu câştigă vreodată jocul acuzaţiilor."

„Exprimarea acestor sentimente mă va conduce la regret şi la vinovăţie."

„Pot să am răbdare. Să vedem dacă reuşesc să mă liniştesc puţin."

„Nu sunt singur. Pot suna pe cineva ca să mă ajute să trec de această pasă proastă."

„Eu sunt mult mai mult decât sentimentele mele."

„Stările de spirit vin şi pleacă, chiar şi cele mai proaste dintre ele."

„Ştiu cum să mă centrez."

Dacă îţi repeţi aceste afirmaţii şi îţi cultivi credinţa în ele, vei învăţa să te descurci din ce în ce mai bine. Cum le poţi transforma în realitate? Dorindu-ţi acest lucru. Trebuie să îţi doreşti sincer să fii detaşat, centrat, răbdător şi conştient de sine. Ori de câte ori îţi manifeşti această intenţie, tu te aliniezi practic cu vibraţia detaşării. Invers, ataşamentul excesiv conduce la amplificarea negativităţii. Acest lucru se întâmplă atunci când gândeşti în termenii:

„Mă simt oribil. Nu merit acest lucru. De ce eu?"

„Cineva trebuie să plătească. Nu mi-am făcut cu mâna mea acest lucru."

„Pe cine mi-aş putea descărca nervii?"

„Situaţia mă scoate din minţi."

„Nimeni nu mă poate ajuta."

„Ce aş putea face pentru a-mi distrage atenţia, astfel încât această emoţie să dispară?"

„Am nevoie de un calmant pentru a mă linişti."

„Ceilalţi ar face bine să se ferească din calea mea, căci mă simt mizerabil."

„Doresc să fiu salvat."

„Cineva mi-a copt-o."

„Trebuie să reglez chiar acum conturile."

„Nu mă pot împiedica să simt ceea ce simt. Aşa sunt eu construit."

Occidentalii identifică adeseori „detaşarea" cu fatalismul sau cu indiferenţa orientalilor. De aceea, primul pas pe care ar trebui să îl faci este să îţi redefineşti acest concept într-o manieră pozitivă. Detaşarea nu este sinonimă cu indiferenţa, ci cu dorinţa de a te elibera de negativitate.

Pasul 3: Nu te mai judeca singur

Fiecare om trăieşte emoţiile pe care consideră că le merită. Acestea nu sunt însă neapărat cele pe care şi le-ar dori. Nici pe departe. Din păcate, oamenii maschează adeseori aceste sentimente „negative" sub deghizarea unora „pozitive". Dincolo de aceste sentimente „negative" (teamă, mânie, invidie, ostilitate, victimizare, plângere de milă sau

agresivitate) se ascunde o imagine de sine care are nevoie de ele. Nu există doi oameni care să le folosească în exact aceeaşi manieră. Noi ne construim identităţile în felul nostru unic. Unii oameni se folosesc de teamă pentru a se motiva să depăşească anumite încercări; alţii ca să se simtă dependenţi şi victimizaţi. Unii se folosesc de mânie pentru a-i controla pe ceilalţi, în timp ce alţii se tem de ea şi nu o manifestă niciodată deschis. Sentimentul identităţii personale (al sinelui), şi implicit cel al preţuirii de sine, se ascunde însă în toate sentimentele noastre.

Orice emoţie este valabilă dintr-un anumit punct de vedere. Dacă este dublată însă de autocondamnare, ea poate deveni extrem de distructivă. Iubirea orientată greşit, distorsionată sau respinsă, a distrus vieţi. „Nu am vrut decât să fiu de folos" sună ca o afirmaţie pozitivă născută din afecţiune, dar de câte ori nu maschează ea o intruziune nedorită? Dacă doreşti, tu îţi poţi construi o imagine de sine lipsită de criticism. Foarte mulţi oameni îşi doresc acest lucru, şi tot atâţia experţi ne învaţă cum. Dacă emoţiile tale au efecte negative, tu nu îţi vei putea crea însă sinele dorit. Este foarte greu să te simţi bine în pielea ta atunci când emoţiile primare precum teama sau mânia te controlează. Ce este de făcut în acest caz? Aşa cum spuneam, reprimarea nu este cea mai bună soluţie, dar în mod evident nici lăsarea emoţiilor negative să îşi facă de cap.

Personal, acord o mare valoare simpatiei. Dacă te poţi uita la tine, spunându-ţi: „Este în regulă. Înţeleg", împuşti doi iepuri dintr-un singur foc. Nu îţi mai judeci negativ emoţiile şi îţi acorzi permisiunea de a fi cel care eşti în realitate. Noi avem tendinţa să ne direcţionăm simpatia asupra altor persoane, uitând de noi înşine. O întâlnire pe care am avut-o

odată cu o tânără care a venit să îmi pună o întrebare mi-a reamintit acest lucru.

– Îi ascult tot timpul pe ceilalţi oameni, mi-a spus ea, şi mă întreb uneori dacă simpatia nu poate fi dusă prea departe.

Am rugat-o atunci să îmi spună ce se întâmplă atunci când îi ascultă pe oameni.

– Este ciudat, mi-a răspuns ea. Când mă trezesc dimineaţa, îmi ascult familia şi simpatizez cu fiecare în parte. Am făcut asta încă din copilărie. La serviciu oamenii îmi povestesc necazurile lor, întrucât ştiu că le voi răspunde cu simpatie. Mai recent, chiar şi oamenii de pe stradă, străini pe care nu i-am văzut în viaţa mea, mă opresc şi îmi povestesc ce li s-a întâmplat. Aud tot felul de poveşti.

– Şi îţi faci întotdeauna timp pentru a le oferi oamenilor simpatia ta? am întrebat-o.

A dat afirmativ din cap.

– Nu cred că este ceva rău în asta, i-am spus.

M-a privit uşurată.

– De fapt, am continuat, cred chiar că eşti o fiinţă cu totul remarcabilă, chiar dacă nu îţi dai seama de asta. Sunt recunoscător că exişti.

Luată prin surprindere, tânăra a trăit un moment de stânjeneală. Puţini oameni în această lume pot spune că suferă de un exces de simpatie pentru semenii lor.

– Există însă şi o capcană, i-am spus. Simpatia este un sinonim pentru compasiune, iar acest cuvânt înseamnă „a suferi împreună cu". După părerea mea, aici ar trebui să tragi linia. Ţi-ai folosi în mod greşit simpatia dacă aceasta te-ar epuiza. Nu trebuie niciodată să te simţi copleşită sau la fel de rău ca persoana cu care empatizezi.

Atunci când este corect aplicată, compasiunea este la fel de preţioasă pentru cel care o oferă ca şi pentru cel care

are parte de ea. După discuţia de mai sus, m-am gândit cum am putea aplica acest principiu sinelui nostru. În interiorul fiecăruia dintre noi există o voce care ne judecă. O putem numi conştiinţă sau supraego; cert este că nu este vorba de o judecată venită din exterior. Ea acţionează independent, evaluând valoarea noastră şi a gândurilor noastre. Să spunem că ne enervăm pe nedrept pe cineva, iar apoi ne simţim vinovaţi pentru acest lucru. Vocea care ne judecă ne spune în mintea noastră: „Ai greşit. Ai intrat singur în necaz, şi meriţi acest lucru." Chiar dacă astfel de cuvinte ne pot fi întrucâtva de folos, realitatea este că vocea care ne judecă suntem chiar noi; de aceea, judecata ei se îndreaptă împotriva sa. Nu există un judecător cu adevărat independent în interiorul nostru. Vocea care ne spune că am greşit sau că suntem răi nu este decât un personaj fictiv. Interesant este faptul că ea nu este niciodată capabilă de simpatie. Pentru a-şi păstra puterea asupra noastră, ea trebuie să ne intimideze.

Ce s-ar întâmpla dacă ai începe să simpatizezi cu tine însuţi? Judecătorul interior ar dispărea automat, sau şi-ar diminua puterea asupra ta. În cazul tinerei de mai sus, am intuit că aceasta nu îşi folosea în mod egoist simpatia, aşa cum procedează oamenii care îşi spun: „Când văd cât suferă altcineva, mă simt întotdeauna mai bine în ceea ce mă priveşte." Dimpotrivă, ea îşi lăsa simpatia să curgă liber, fiind un canal pentru aceasta. La fel ar trebui să procedăm cu toţii, dar nu doar în ceea ce îi priveşte pe ceilalţi oameni, ci şi pe noi înşine. Acest canal ne poate conduce până la Dumnezeu. În ipostaza ei cea mai înaltă, compasiunea joacă un rol vindecător. Ori de câte ori îţi oferi simpatia unei alte persoane, durerea ei este auzită de un nivel superior al conştiinţei.

Nu vorbesc aici de renunţarea la nivelul obişnuit de conştiinţă, dar atunci când acesta te pedepseşte şi te face să te simţi nevrednic, înseamnă că merge prea departe. Eliberează-te de judecata care te menţine într-o concepţie îngustă de sine. În lumea spirituală a lui Dumnezeu, orice suferinţă poate fi vindecată. Simpatia deschide unul din canalele care conduc către puterile vindecătoare. De aceea, aspiră să devii un astfel de canal. Compasiunea reprezintă una din cele mai înalte bucurii ale vieţii, şi cu siguranţă cea mai pură dintre toate.

Pasul 4: Reconstruieşte-ţi corpul emoţional

Dacă o emoţie negativă iese la suprafaţa conştiinţei tale, înlocuieşte-o cu o alta. Personal, numesc acest proces: reconstruirea corpului emoţional. Orice om are o imagine mentală legată de corpul fizic pe care şi l-ar dori: sănătos, tânăr, proaspăt, bine antrenat şi plăcut la vedere. Din păcate, noi nu avem o imagine la fel de clară despre „corpul nostru emoţional". Ca şi corpul fizic, cel emoţional trebuie hrănit corect. Dacă reacţiile noastre emoţionale în faţa lumii exterioare sunt mereu aceleaşi, acest corp poate obosi şi poate deveni flasc. În mod similar, el se poate îmbolnăvi, dacă este expus toxinelor şi influenţelor nesănătoase.

Ori de câte ori simţi o emoţie negativă, corpul tău emoţional trăieşte o stare de disconfort, de amărăciune, de oboseală sau de durere. Fii atent la aceste simptome, la fel cum ai face dacă ar fi vorba de simptomele corpului tău fizic. Dacă ai o pietricică în pantof care te stânjeneşte, tu nu stai mult pe gânduri: îţi scoţi pantoful din picior şi arunci pietricica din el. De câte ori nu ai suportat însă durerile provocate de pietricelele emoţionale? Din multe puncte de vedere, noi ar trebui să ne inversăm priorităţile. Gândeşte-te puţin câţi bani şi cât timp cheltuiesc oamenii pentru a evita procesul de îmbătrânire. Ei fac eforturi uriaşe pentru a se asigura că îşi îngrijesc bine corpul, astfel încât acesta să rămână sănătos şi funcţional în anii senectuţii. Ironia sorţii face ca învelişul nostru emoţional să fie imun la îmbătrânire. Emoţiile nu au niciun motiv să îmbătrânească, întrucât sursa reînnoirii lor ne stă întotdeauna la îndemână. Corpul emoţional poate rămâne veşnic tânăr, proaspăt, flexibil, plin de energie şi plăcut. Cine reuşeşte acest lucru se simte uşor, ca şi cum ar zbura.

Copiii simt în mod natural această stare. Ei se joacă şi râd tot timpul, uită cu uşurinţă traumele şi îşi revin rapid la starea lor obişnuită de conştiinţă. Nu îşi ascund niciodată emoţiile, ci le manifestă deschis. Din păcate, această perioadă din viaţă nu durează niciodată prea mult. Un observator atent poate remarca cu uşurinţă primele tendinţe care îl vor conduce cândva pe copil la suferinţă, pe măsură ce acesta învaţă să proiecteze, să acuze, să se simtă vinovat etc. De aceea, reconstruirea corpului emoţional reprezintă cea mai bună strategie pe termen lung pe care o poţi adopta. Viitorul tău depinde de eliberarea de trecut. Secretul acestui mecanism constă în a avea o viziune şi în a o implementa în fiecare zi. Această carte şi multe altele conţin nenumărate sfaturi pe care le poţi aplica, dar fără o viziune închegată acestea devin ineficiente.

Viziunea reconstruirii corpului emoţional ar trebui să includă următoarele aspecte:

Cum să devii mai complet;

Cum să înveţi să fii mai rezistent;

Cum să scapi de demonii trecutului;
Cum să îţi vindeci vechile răni;
Cum să te aştepţi la tot ce poate fi mai bun pentru tine;
Cum să adopţi idealuri realiste;
Cum să dăruieşti;
Cum să fii generos, îndeosebi cu spiritul tău;
Cum să îţi transcenzi temerile;
Cum să înveţi acceptarea de sine;
Cum să comunici cu Dumnezeu şi cu sinele tău superior.

Cel mai important aspect de care trebuie să ţină seama reconstruirea corpului emoţional este primul (cum să devii mai complet). Emoţiile nu pot fi remodelate în izolare. Ele fuzionează cu gândurile, cu acţiunile, cu aspiraţiile, cu dorinţele şi cu relaţiile omului. Orice sentiment pe care îl ai îi afectează inclusiv pe oamenii din jurul tău, şi în ultimă instanţă întreaga societate şi lumea în ansamblul ei. După ce am lucrat cu mii de oameni de-a lungul timpului, am ajuns la concluzia că fără integritate noi nu putem crea decât schimbări superficiale. De aceea, principalul accent trebuie pus pe a-ţi privi viaţa ca un tot unitar, ca un proces care include toate gândurile şi toate acţiunile tale.

Poate părea copleşitor, dar singura modalitate de a ieşi din ceaţa iluziei este contactul cu realitatea. Aceasta este una singură, şi niciun om nu se poate considera separat de ea. De altfel, nici nu ar trebui să încerce acest lucru, cu atât mai mult cu cât avantajele vieţii trăite în totalitate sunt enorme.

Deşi te identifici în cea mai mare parte cu sinele tău separat, tu nu eşti una cu acesta. De fapt, Buddha spunea că egoul nu reprezintă decât o iluzie. Sinele pe care ţi-l aperi zi de zi, considerându-l punctul tău unic de vedere, nu este decât o ficţiune convenabilă care îţi face egoul să se simtă bine. Ce nu înţelege acesta din urmă este faptul că s-ar simţi chiar mai bine dacă ar renunţa la acest punct de vedere îngust. Numai atunci poate ieşi la suprafaţă sinele real al fiinţei şi numai astfel este posibilă totalitatea.

O NOUĂ REALITATE, O NOUĂ PUTERE

Totalitatea transcende umbra prin resorbţia ei. Răul şi greşelile nu mai par izolate la nivelul totalităţii. Spuneam mai devreme că distrugerea ecosistemului reprezintă cel mai bun exemplu de negare şi de ascundere sub preş a propriului comportament greşit. Din fericire, această atitudine tinde să se schimbe, pe măsură ce tot mai mulţi oameni descoperă că ecosistemul este în totalitate interconectat. Comportamentul fiecărui om îi afectează pe toţi ceilalţi. Nicio parte a planetei nu poate fi izolată de restul, ca şi cum ar fi imună la daunele ecologice produse în alte părţi ale lumii. Totalitatea ne schimbă întreaga perspectivă asupra lumii.

Să privim acum conceptul de „ecosistem" într-un context mai larg. Acesta ar trebui să includă legile referitoare la controlul poluării, bătălia socială împotriva încălzirii globale, atitudinea noastră personală legată de reciclare şi în ultimă instanţă însăşi fericirea noastră. Cum am putea fi cu adevărat fericiţi în condiţiile în care modul nostru de viaţă ne distruge lent, dar sigur, lumea naturală în care trăim?

Practic, nu există nimic care să nu se încadreze în conceptul de ecosistem. Acesta reprezintă de fapt reţeaua relaţiilor în care coexistăm cu toţii. Dacă privim această reţea ca pe un loc invizibil care face legătura între toate lucrurile, vechile diviziuni dispar şi sunt înlocuite de totalitate.

Dezbaterea curentă referitoare la mediu a ajuns la concluzia că nu există decât două căi: fie continuăm să negăm problemele cu care ne confruntăm, fie le privim în faţă şi încercăm să le rezolvăm. Prima cale reprezintă o soluţie falsă, întrucât nu vindecă teama şi vinovăţia pe care o simţim cu toţii în subsidiar din cauza distrugerii ecosistemului şi a dezastrelor potenţiale pe care le putem provoca. A doua cale elimină teama şi vinovăţia în singura manieră viabilă: prin rezolvarea problemelor care conduc la aceste emoţii. Acelaşi mecanism poate fi aplicat şi umbrei. Problema nu poate fi rezolvată decât într-o manieră holistică. Negarea ei reprezintă o falsă soluţie.

Dacă îţi recunoşti şi îţi îmbrăţişezi umbra, tu renaşti din propria cenuşă, căci viaţa în ansamblul ei se susţine pe sine. Atunci când ne pierdem în visele noastre legate de lupta dintre bine şi rău, noi încercăm să le impunem celorlalţi propria noastră viziune limitată. La urma urmelor, celulele şi organele corpului celui care comite o crimă, care se luptă într-un război sau care victimizează pe altcineva, nu încetează să funcţioneze. Corpul însuşi reprezintă o mărturie în favoarea vieţii, indiferent cât de confuză şi de conflictuală devine mintea.

O nouă perspectivă asupra lumii

Piesele de teatru prezentate în Evul Mediu în timpul sărbătorilor religioase erau pline de miracole şi luau peste picior răul, pe care îl transformau într-o glumă cosmică. Din această perspectivă, diavolul devine un erou comic implicat în toate faptele rele, care tentează şi chinuieşte sufletele, dar care nu îşi dă seama că în ultimă instanţă Dumnezeu va câştiga lupta, întrucât este mai puternic decât el. În final, Satan însuşi va fi mântuit. De aceea, toate eforturile sale actuale sunt o glumă. Nimeni nu este mai presus de puterea mântuitoare a lui Dumnezeu. Din punct de vedere religios, mesajul acestor piese de teatru era că totalitatea învinge întotdeauna separaţia. Dacă privim lumea din perspectiva luptei dintre bine şi rău, noi ratăm această glumă cosmică.

Orice aspect personal pe care îl consideri greşit şi prea dureros pentru a te confrunta cu el poate fi privit într-o lumină nouă. Viaţa transcende perspectiva de gen „câştigă sau pierde". Totalitatea este mai presus de explicaţiile simpliste de tip cauză-efect. În reţeaua relaţiilor rolul nostru se integrează într-un context mult mai larg. Dacă vom ajunge să ne percepem ca parte integrantă din totalitate, în noi se va naşte o nouă înţelegere. Nimeni nu ne obligă să ne privim pe noi înşine sau să îi privim pe ceilalţi oameni din perspectiva dramei „bine contra rău" sau „corect versus incorect". Noi putem renunţa oricând dorim la judecată în favoarea compasiunii, iubirii şi iertării. Aceasta este vindecarea care se produce odată cu acceptarea totalităţii.

Perspectiva holistică conduce inclusiv la o cunoaştere intuitivă mai profundă, care ne permite să înţelegem de ce sunt lucrurile aşa cum sunt. Nu de puţine ori îi auzim pe

oameni spunând că: „Există un motiv pentru orice", dar dacă îi întrebăm care este acest motiv, ei nu ştiu ce să răspundă. Mintea caută în zadar explicaţii de tip cauză-efect. Acest efort ne conduce la speculaţii ciudate, de gen: „Mi-am înşelat cândva soţia, iar acum firma mea a dat faliment; aceasta este răsplata pentru faptele mele"; „Obişnuiam să mă înfurii tot timpul, iar acum sufăr de cancer"; „Oamenii nu mai cred astăzi în poruncile lui Dumnezeu; nu-i de mirare că i-a lovit uraganul" etc. Chiar dacă respingem astfel de explicaţii întunecate, cu toţii cultivăm în sinea noastră superstiţii de aceeaşi factură, căci nimeni nu ne-a învăţat un alt mod de a explica realitatea invizibilă.

Doresc să sugerez eu un astfel de mod diferit: să spunem că tot ceea ce există, deopotrivă lucrurile vizibile şi cele invizibile, se integrează în aceeaşi realitate singulară. Privit din această perspectivă, întregul Univers este alcătuit din conştiinţă. Evenimentele cele mai măreţe, precum naşterea şi moartea galaxiilor, sunt conectate cu cele mai infime, precum interacţiunile particulelor subatomice. Tot ceea ce există face parte integrantă din aceeaşi conştiinţă universală, pe care strămoşii noştri au numit-o mintea lui Dumnezeu. Nu este însă neapărat necesar să folosim termeni religioşi. La fel ca în concepţia tradiţională despre Dumnezeu, conştiinţa este infinită, omniprezentă, atotputernică şi omniscientă. Ea se manifestă prin miriade de forme. Privite din perspectiva celor cinci simţuri, o parte din aceste forme nu par conştiente. Sună ciudat să afirmi că o meduză care pulsează în Oceanul Pacific, o piatră de pe Muntele Everest sau o picătură de ploaie care cade în Brazilia sunt conştiente, dar noi nu vorbim aici de conştiinţa cerebrală. Meduza, piatra şi picătura de ploaie nu au gânduri şi sentimente (din câte ştim

noi, deşi este bine să fim deschişi în faţa necunoscutului). De aceea, noi nu ne simţim conectaţi cu viaţa „inconştientă" din jurul nostru.

Atunci când ne separăm de obiectele şi de creaturile inferioare, după cum le numim noi, noi ratăm ceva foarte important. Există principii care îmbrăţişează toate lucrurile. Dacă privim o celulă din organismul nostru şi un electron care se învârteşte în spaţiu, constatăm anumite similitudini care există pe un nivel invizibil:

Orice acţiune este coordonată cu toate celelalte acţiuni;

Informaţiile sunt împărtăşite de toate părţile ansamblului;

Comunicarea este instantanee;

Energia este remodelată în nenumărate forme, dar nu se pierde niciodată;

Procesul de evoluţie generează forme din ce în ce mai complexe pe măsură ce trece timpul;

Conştiinţa se dilată pe măsură ce formele devin din ce în ce mai complexe.

Aceste idei sunt extrem de abstracte, ştiu, dar în ultimă instanţă nici nu avem nevoie de cuvinte. Atunci când te consideri separat, cuvintele par să conteze mult mai mult decât existenţa. La urma urmelor, existenţa este pasivă, ceva ce ni se pare de la sine înţeles, în timp ce cuvintele ne conduc viaţa, ne umplu mintea, îi unesc şi îi despart pe oameni. Şi totuşi, aceste cuvinte nu ar putea exista dacă în interiorul fiecărei celule a corpului nostru nu ar exista o inteligenţă tăcută. Puterea care ne menţine corpul structurat,

coordonând în fiecare secundă un număr infinit de acţiuni biologice în sutele de miliarde de celule pe care le avem, este mai primară decât gândirea şi decât folosirea cuvintelor.

Primar nu este sinonim cu primitiv, greşeală pe care o comitem adeseori atunci când devenim prea mândri de raţiunea noastră umană. Conştiinţa este inexprimabilă în cuvinte sau în gânduri. Ea transcende de departe mintea umană. Dacă enumerăm toate trăirile care ne parvin dintr-o sursă misterioasă şi pe care le experimentăm dincolo de cuvinte, este de mirare că mai există oameni care se îndoiesc de existenţa lumii invizibile. Iată doar câteva dintre acestea:

- Iubirea
- Creativitatea
- Sentimentul de a fi viu
- Frumuseţea
- Inspiraţia
- Intuiţia
- Visele
- Viziunile
- Aspiraţiile
- Împlinirea
- Sentimentul apartenenţei
- Minunarea
- Extazul, beatitudinea
- Sentimentul misterului divin

O viaţă în care am manifesta plenar toate aceste calităţi invizibile ar însemna o nouă manieră de a trăi. În

mod paradoxal, milioane de oameni îşi refuză dreptul la minunare, la creativitate, la iubire şi la celelalte calităţi divine. Ei nu experimentează fericirea decât în doze infime, ale căror efecte dispar rapid. Din această cauză, ei nu reuşesc să transceandă umbra, care păzeşte cu ferocitate comorile ascunse în lumea inconştientă. Am auzit odată un *guru* lamentându-se în faţa ascultătorilor săi: „Eu vă arăt porţile raiului, iar când un spiriduş iese şi strigă: Bau!, voi o luaţi la fugă."

Teama, mânia, insecuritatea, anxietatea şi celelalte aspecte ale umbrei ne sperie mult mai mult decât „spiriduşul" de care vorbea acel maestru. Dacă dorim să ajungem la porţile raiului, singurul sine care ne poate conduce acolo este cel pe care îl avem. Tocmai aceasta este dilema. Cum ar putea un sine divizat să atingă vreodată unitatea? Personal, cred că se poate, dar calea nu este cea pe care şi-o imaginează majoritatea căutătorilor. Krishnamurti, cel mai sever maestru indian, a spus cândva: „Libertatea nu este sfârşitul căii. Este începutul ei. Practic, nu există o destinaţie finală. Libertatea este simultan începutul şi sfârşitul căii." El nu dorea să le inducă adepţilor săi o stare de confuzie. Doctrina lui Krishnamurti, a libertăţii iniţiale şi finale, după cum a numit-o el, a fost maniera sa de a afirma că totalitatea – starea de libertate totală – nu are nimic de-a face cu o alegere sau cu alta. Ea nu înseamnă să fii bun, nu rău, sau pur, nu impur. Totalitatea nu are diviziuni. Ea reprezintă totul în acelaşi timp. De aceea, ea trebuie să fie începutul şi sfârşitul căii. Menirea noastră este să transformăm această viziune într-un mod de viaţă.

Cum arată totalitatea?

Gloria existenţei umane nu se datorează lucrurilor care ne fac unici, ci faptului că noi ne putem uni cu inteligenţa cosmică. Fiecare om poate deveni o parte conştientă a totalităţii. Cine reuşeşte acest lucru capătă acces la o lume greu de imaginat de către conştiinţa obişnuită. Viaţa trăită holistic este o viaţă pragmatică, căci atunci când ai acces la întreaga conştiinţă, tu devii în mod necesar mult mai creativ şi mai imaginativ, dar şi mult mai puţin critic. Pentru a experimenta însă aceste beneficii este absolut necesar să trăieşti această stare de totalitate. Să vedem cum putem caracteriza această stare.

Totalitatea doreşte să te vindece

Totalitatea încearcă întotdeauna să se autoprezerve. Corpul pe care îl avem cunoaşte o gamă completă de tehnici vindecătoare. Totalitatea este intim conectată cu vindecarea (de altfel, cele două cuvinte au aceeaşi rădăcină sanscrită). Cum procedează corpul pentru a-şi restaura propria totalitate?

El urmăreşte întotdeauna să atingă starea de echilibru.

Fiecare celulă comunică cu toate celelalte.

Nicio parte nu este mai importantă decât totalitatea.

Odihna trebuie să se armonizeze cu activitatea.

Deşi se află într-o activitate constantă, la baza acesteia stă un fundament stabil (proces cunoscut sub numele de homeostază).

Fiecare celulă se adaptează la schimbările din mediul exterior.

Stresul este contracarat şi ţinut sub control (în esenţă, toate bolile şi orice senzaţie de disconfort fizic sunt rezultatul stresului).

Prin toate aceste mecanisme, corpul nu încearcă altceva decât să îţi păstreze integritatea. Acest sistem de vindecare este universal. Celulele inimii, ale creierului sau ale ficatului îndeplinesc funcţii diferite, dar scopul lor este acelaşi: de a păstra sănătatea şi viaţa organismului. De aceea, totalitatea este mai importantă decât orice altă activitate singulară. Dacă ne privim corpul ca pe o metaforă a vieţii, la ce concluzii ajungem?

Învăţăm să preţuim echilibrul.

Ne propunem să unificăm aspectele separate ale vieţii noastre, orientându-le către un scop comun.

Toate aspectele vieţii capătă aceeaşi valoare pentru noi.

Învăţăm să ne asigurăm un ritm echilibrat între odihnă şi activitate.

Sinele nostru, care este întotdeauna senin, îşi păstrează calmul chiar şi în mijlocul celei mai intense activităţi.

Ne adaptăm la schimbările mediului exterior, iar rezistenţa noastră creşte.

La primele semne că stresul ameninţă să ne scoată din zona noastră de confort, observăm acest lucru şi reacţionăm.

Ajungem să ne preţuim bunăstarea de ansamblu mai mult decât experienţele individuale.

Aceste concluzii sunt prezentate într-o manieră generală, dar gândeşte-te cât de diferite ar fi vieţile a doi oameni în condiţiile în care unul ar opta pentru totalitate, iar celălalt nu.

Totalitatea conduce întotdeauna la câştig, niciodată la pierdere

A fi complet înseamnă a fi perfect vindecat. Dacă pornim de la această premisă, înseamnă că indiferent cât de corect îţi trăieşti viaţa, tu nu eşti pe deplin vindecat atât timp cât sinele tău continuă să se simtă divizat. Există multe modalităţi prin care poţi trăi o viaţă bună. De aceea, foarte mulţi oameni îşi găsesc singuri pretexte pentru a nu mai căuta totalitatea (unul dintre cele mai importante este acela că nu li s-a prezentat niciodată o viziune reală asupra sinelui superior). Este foarte important să subliniem că tu nu vei înceta să fii tu însuţi dacă îţi vei propune să te transformi.

Lumea contrastelor este deopotrivă seducătoare şi dramatică. Ne putem pune însă întrebarea dacă fără contraste nu am fi condamnaţi la o similitudine eternă şi plicticoasă. Pe de altă parte, cu cât lumina este mai puternică, cu atât mai mare este umbra generată de ea. Acest mecanism nu

este creat de umanitate, ci de natură. Dacă Universul nu ar dispune de forţe creatoare care să se opună simultan forţelor descompunerii sau entropiei, nu ar mai exista un Univers.

Să spunem că în Univers nu ar exista decât impulsul evoluţionist sau creator. Ce s-ar întâmpla atunci? Cosmosul şi-ar epuiza rapid materia şi energia şi nu ar mai putea produce forme noi, căci cele vechi nu s-ar degrada şi nu ar muri niciodată. La nivel personal, am deveni un om evoluat, dar dacă am evolua în afara procesului de transformare (prin dizolvarea vechii forme), noi am rămâne un veşnic copil, un veşnic adolescent şi un veşnic adult în acelaşi timp. Corpul nostru s-ar încărca cu nenumărate straturi de piele, întrucât nu ar mai putea renunţa la cele vechi. Căptuşeala stomacului nostru s-ar umfla într-o manieră grotescă, întrucât nu ar mai fi devorată de enzimele digestive, şi deci nu ar mai fi înlocuită în fiecare lună.

Pe de altă parte, dacă nu ar exista decât impulsul inerţiei sau al distrugerii, Universul s-ar autodistruge rapid. Entropia ar afecta totul, iar cosmosul ar deveni un vid static şi îngheţat. Cele două tipuri de forţe opuse sunt absolut necesare pentru existenţa Universului, dar acest argument nu justifică dualismul, ci chiar totalitatea, încât este nevoie de o perspectivă mai amplă decât cele două viziuni unilaterale pentru a le menţine în echilibru.

Când stresul generează o reacţie, corpul poate deveni hiperactiv. Bătăile inimii sunt accelerate de fluxul de adrenalină, iar sângele furnizează o energie suplimentară creierului şi organelor, ascuţind astfel simţurile şi declanşând reflexul: „Luptă sau fugi." Dacă această reacţie în faţa stresului nu ar fi ţinută sub control, ea ne-ar ucide foarte rapid, practic în câteva minute. De fapt, acest lucru chiar a

univers manifestat, care este mai mare decât orice există în interiorul lui.

Pentru ca această schemă să fie corectă, cercul trebuie privit ca fiind într-o expansiune continuă, la fel ca şi Universul după Big Bang. Spre deosebire de cosmosul fizic însă, Dumnezeu se dilată cu o viteză infinită în toate direcţiile, fapt care ilustrează potenţialul infinit al Fiinţei atunci când aceasta începe să creeze. Până acum, schema de mai sus pare ezoterică şi probabil că foarte mulţi oameni nu ar fi tentaţi să îi acorde o valoare practică prea mare. (O femeie mi-a spus odată că nu-i place să audă cuvintele „Unitate" sau „Totalitate" cu referire la Dumnezeu. Pentru ea, acestea echivalau cu un vid divin infinit, care ar fi sfârşit prin a o înghiţi complet). Mintea noastră nu poate înţelege conceptul de expansiune infinită în toate direcţiile. Priveşte însă această schemă din punctul tău personal de vedere. Gândeşte-te că sursa ta este punctul din care a ieşit întreaga ta lume subiectivă, care este reprezentată de cerc. Cu cât vezi, înţelegi şi experimentezi mai multe, cu atât mai mare devine acest cerc. Cu toate acestea, el se dilată întotdeauna pornind de la sursa lui. Altfel spus, sursa nu este niciodată foarte departe de tine. Ea rămâne constantă.

Dacă te poţi experimenta pe tine însuţi ca sursă şi ca univers subiectiv, poţi spune că ai devenit complet. Motivul pentru care sursa ţi se pare îndepărtată este că te-ai identificat cu toate lucrurile separate din această lume, uitând de originea ta creatoare care face ca ele să devină posibile. (Este ca şi cum ai uita de mama ta în timp ce creşti. Acest lucru este imposibil. Oricâte lucruri ţi s-ar întâmpla de-a lungul vieţii, nimic nu va şterge din memoria ta amintirea faptului că te-ai născut dintr-o mamă). Este imposibil ca cineva să îşi piardă

în totalitate conexiunea cu sursa, căci aceasta din urmă nu este altceva decât conştiinţă pură. De aceea, simplul fapt că eşti conştient de faptul că trăieşti înseamnă că eşti conectat la sursa ta. La prima vedere, această conexiune pare pasivă, dar nu este. Toate gândurile pe care le-ai avut vreodată au ieşit din această sursă. Corpul tău continuă să trăiască datorită conştiinţei tale. Inima ta ştie ce face ficatul tău, chiar dacă nu primeşte de la el mesaje în cuvinte, ci codificate sub forma unor substanţe chimice şi a unor semnale electrice. Corpul tău are nevoie de o gamă infinită de reacţii pentru a-şi putea coordona miliardele de celule. Acest aspect al conştiinţei nu are o voce, dar inteligenţa sa o depăşeşte cu mult pe cea a celui mai mare geniu uman.

Oamenii obişnuiţi se tem că Dumnezeu ar putea fi atât de departe de ei încât i-a uitat cu desăvârşire, în timp ce credincioşii religioşi cred cu ardoare că Dumnezeu le stă aproape în fiecare moment. Adevărul este că termenii „aproape" şi „departe" nu sunt corecţi în acest caz. Ei derivă din dualitate, fiind opuşi unul altuia. Gândeşte-te la culoarea albastru. Înainte să o fi văzut în mintea ta, a fost ea aproape sau departe de tine? Rosteşte cuvântul „elefant". Înainte să vizualizezi acest animal, a fost cuvântul care îl desemnează aproape sau departe de tine în vocabularul tău? Noi apelăm la conceptul de conştiinţă în serviciul lui „eu şi al meu", dar ne putem localiza în timp şi spaţiu fără a ne localiza în acelaşi timp conştiinţa. Nu există nicio distanţă care ne separă de o amintire sau de un gând. Din perspectiva totalităţii, distanţa este irelevantă, căci toate lucrurile sunt coordonate simultan.

Ajungem astfel la o concluzie incitantă: nici potenţialul nostru de a ne schimba nu este foarte departe de noi. Potenţialul este sinonim cu posibilităţile infinite. Noi putem

vedea că ceva este posibil sau putem fi orbi în faţa acestui lucru. De aceea, imposibilul este doar un alt termen pentru invizibil. În aceste condiţii, umbra, care ne face să vedem o lume limitată, plină de ameninţări şi de posibilităţi întunecate, maschează de fapt numeroase posibilităţi invizibile pe care le-am putea sesiza dacă ne-am dilata conştiinţa dincolo de hotarele ei. Fără această dilatare, viziunea noastră rămâne prin excelenţă îngustă, similară cu o durere de măsea. Atunci când te doare măseaua, nu prea te mai poţi gândi la nimic altceva, căci durerea îţi ocupă întreaga atenţie. Dacă rasa umană ar fi fost într-o durere fizică permanentă, conştiinţa ei nu s-ar fi dilatat niciodată. Teama nu este altceva decât o anticipare a durerii şi are acelaşi efect de îngustare a conştiinţei ca şi durerea propriu-zisă. Aşadar, totalitatea este sinonimă cu descoperirea sursei, a acelui nivel al conştiinţei în care nu mai există nicio diviziune. În acest scop, nu este necesar să scoatem la lumină toate aspectele personale ascunse în întuneric (lucru care ar fi, oricum, imposibil). Este suficient să devenim cei care suntem cu adevărat pentru a nu ne mai identifica cu întunericul.

Iată câteva indicii care atestă că te afli foarte aproape de sursa conştiinţei tale:

Eşti împăcat.

Eşti centrat şi nimic nu te poate scoate din acest centru.

Te cunoşti pe tine însuţi.

Empatizezi cu ceilalţi fără a-i critica.

Te consideri parte integrantă din totalitate.

Simţi că nu faci parte integrantă din această lume, ci că lumea face parte integrantă din tine.

Acţiunile tale au întotdeauna efecte benefice pentru tine.

Dorinţele tale devin cu uşurinţă realitate, fără conflicte sau eforturi prea mari.

Te poţi implica profund în acţiunile tale, rămânând totuşi perfect detaşat.

Nu eşti afectat personal, indiferent de rezultatul final.

Ştii să te abandonezi.

Vezi pretutindeni realitatea lui Dumnezeu.

Momentul ideal ţi se pare cel prezent.

Totalitatea transcende umbra

Fiinţele umane s-au luptat de secole cu umbra, dar nu au reuşit să o înfrângă niciodată. Oamenii care îşi cuceresc umbra nu se luptă cu ea, ci o transcend. A transcende înseamnă a trece dincolo de ceva. În viaţa de zi cu zi noi practicăm în permanenţă transcenderea. Spre exemplu, dacă o mamă îşi vede copilul plângând sau făcând gălăgie, ea nu îi răspunde cu aceeaşi monedă, ci îşi dă seama că acesta este obosit şi are nevoie de somn. Ea transcende astfel nivelul problemei şi descoperă soluţia pe un nivel diferit. De altfel, aceasta reprezintă un adevăr spiritual: *nivelul problemei nu este niciodată acelaşi cu nivelul soluţiei.*

Noi ştim acest lucru instinctiv, dar avem dificultăţi cu aplicarea acestui principiu. Imaginaţia noastră ne determină să stabilim care este aspectul pozitiv şi care este cel negativ al problemei, în speranţa că dacă vom alege aspectul ei

pozitiv, victoria noastră va fi totală. Nu va fi. Orice dilemă are două laturi. Orice război purtat în numele lui Dumnezeu are la bază o iluzie, căci tabăra opusă crede la fel de mult în Dumnezeu (ce armată a adoptat vreodată sloganul: „Victoria este a noastră, căci Dumnezeu nu este de partea noastră“?). Duşmanii transcendenţei cad direct în mâinile umbrei. Orice om care continuă să se lupte pe nivelul problemelor refuză practic să aplice principiul transcendenţei.

Să dăm câteva exemple:

> Ai o durere cronică, dar în loc să te duci la doctor, te limitezi să iei mai multe analgezice ca de obicei.
>
> Dacă cineva te antipatizează, îţi găseşti motive să îl antipatizezi la rândul tău.
>
> Copilul tău se bate cu un alt copil la şcoală, iar tu porneşti de la premisa că copilul tău este cel care a avut dreptate.
>
> Auzi că un cuplu de prieteni divorţează şi îi ţii partea unuia dintre ei.
>
> Un evanghelist îţi bate la uşă pentru a-ţi vorbi de o religie nouă, dar îi trânteşti uşa în nas, căci Dumnezeul tău este singurul adevărat.

Toate aceste exemple ilustrează cazuri în care tu refuzi opţiunea transcenderii. Fiind vorba de situaţii comune, este uşor să ne dăm seama cât de multă putere capătă umbra în urma acestor decizii. În toate cazurile de mai sus, una din părţi este considerată automat bună, iar cealaltă rea. Altcineva trebuie să fie de vină pentru ca tu să te poţi simţi bine. Societatea în care trăim validează spiritul critic, considerându-l un mod

sănătos de a privi lumea în care trăim. Procesul ieşirii din ceaţa iluziei începe întotdeauna cu înţelegerea faptului că singura care beneficiază cu adevărat din aceste situaţii este umbra. Tu nu vei avea niciodată suficientă dreptate şi nu vei fi niciodată suficient de victorios sau de virtuos pentru a risipi mânia, resentimentele şi teama pe care le inoculezi în sufletele oamenilor pe care îi învinovăţeşti. Dacă vei înţelege acest lucru, vei realiza inclusiv valoarea transcenderii şi vei căuta mai degrabă nivelul soluţiei decât cel al problemei.

Totalitatea rezolvă toate conflictele

Personal, regret faptul că cuvântul „a transcende“ este înconjurat de atâtea conotaţii mistice. Realitatea este că el are la fel de multe conotaţii pragmatice. Natura dualităţii este conflictul. Natura totalităţii este rezolvarea conflictelor. Acest lucru este natural. Dacă te identifici cu ambele extreme, nu doar cu cea albă sau cu cea neagră, cu cea bună sau cu cea rea, cu cea luminoasă sau cu cea întunecată, conflictele încep să dispară. Primul pas este şi cel mai important. Ia decizia de a ieşi din dualitate. Renunţă la etichete, la acuzaţii şi la condamnări. Nu mai încerca să le demonstrezi celorlalţi că tu ai dreptate şi ei nu. Aceasta nu este decât o fantezie de-a ta. Maeştrii spirituali au recomandat de secole acest lucru. Aminteşte-ţi ce spun Vedele: „Tu nu eşti în această lume; lumea este în tine.“ La rândul lui, Iisus şi-a învăţat discipolii că împărăţia lui Dumnezeu se află în interiorul lor. Practic, învăţăturile referitoare la unitate abundă.

Din păcate, oamenii refuză să asculte aceste învăţături, întrucât lumea invizibilă continuă să îi sperie. Totalitatea nu

poate deveni reală până când nu îţi vei rezolva conflictele interioare din viaţa ta. Să vedem în ce constau aceste conflicte, într-o ordine ascendentă, pornind de la nivelul cel mai elementar, cel pe care îl experimentează un copil neajutorat. Orice nou conflict devine mai dificil decât cel de dinaintea lui, până când ajungem la nivelul conflictului spiritual, care poate fi comparat cu un război în interiorul sufletului:

Conflictul dintre a te simţi în siguranţă şi a te simţi în nesiguranţă.

Conflictul dintre iubire şi teamă.

Conflictul dintre dorinţă şi necesitate.

Conflictul dintre acceptare şi respingere.

Conflictul dintre Unitate şi multiplicitate.

Aceste conflicte sunt universale, transcenzând cu mult individualitatea. Gândeşte-te de pildă la ţările care vorbesc despre pace, dar care se simt atât de nesigure încât îşi focalizează întreaga energie asupra înarmării şi apărării. În mod evident, ele nu şi-au rezolvat problema primară a siguranţei. Gândeşte-te la momentele în care ai dorit să îţi exprimi iubirea faţă de cineva, dar te-ai simţit vulnerabil şi speriat. Tu te afli în aceeaşi poziţie ca şi facţiunile implicate într-un război civil care sunt incapabile să se accepte reciproc, considerându-se acelaşi popor. Conflictele există pretutindeni, de la relaţii la diplomaţia internaţională.

Sigur versus nesigur

Soluţia: centrează-te în sinele tău real

Ce poţi face pentru a te simţi în siguranţă într-o lume pe care nu o poţi controla? Marii înţelepţi şi marii maeştri au răspuns la această întrebare pornind de la axioma potrivit căreia dualitatea este nesigură, iar totalitatea este sigură. Aceasta este una din marile lecţii uitate ale trecutului. Mulţi oameni încearcă cu disperare să se simtă mai siguri prin construirea unor mecanisme de apărare. Ei îşi construiesc ziduri pentru a se apăra astfel de elementele societăţii care îi sperie. Îşi burduşesc existenţa cu bani şi cu posesiuni, după care îşi încuie toate porţile şi se roagă să nu fie loviţi de vreo nenorocire. Aceste tactici se nasc din convingerea primitivă că dacă trupul tău este ferit de pericol, şi tu eşti în siguranţă. Această convingere este moştenită din trecut, dar se şi potriveşte de minune modului nostru materialist de viaţă. Strămoşii noştri nu se simţeau în siguranţă decât dacă zeii le aprobau acţiunile. În acest scop, ei acceptau sărăcia atâta vreme cât religia îi asigura că sufletele lor vor fi mântuite în mod garantat.

Perspectiva modernă afirmă că siguranţa este un factor psihologic. Pentru a te simţi în siguranţă trebuie să descoperi secretul interior al acestei vibraţii. Casele, banii şi posesiunile sunt irelevante din acest punct de vedere. De fapt, de multe ori oamenii bogaţi şi de succes se numără printre cei mai nesiguri oameni din lume. Secretul siguranţei psihologice nu este foarte limpede. Psihologia freudiană afirmă că felul în care creşte copilul în primii trei ani este decisiv pentru siguranţa pe care o va simţi el mai târziu în timpul vieţii.

Cea jungiană susţine că nesiguranţa este înrădăcinată în subconştientul colectiv, şi cu deosebire în umbră, în care există toate temerile şi anxietăţile colective ale umanităţii. Dacă privim însă rezultatele obţinute după un secol de terapie, constatăm că aceste răspunsuri nu sunt valabile. În esenţă, ele nu au condus decât la inventarea Prozacului şi la apariţia unei generaţii de terapeuţi care nu fac altceva decât să prescrie medicamente.

Adevărul este că nu te vei simţi sigur decât atunci când îţi vei descoperi sinele esenţial. Aşa cum am văzut mai devreme, acesta reprezintă sursa ta. La nivelul lui nu există nicio diviziune, aşa că lumea exterioară nu o poate ameninţa pe cea interioară. Anxietatea presupune întotdeauna o focalizare exterioară, indiferent dacă este vorba de o amintire a unei traume din trecut sau de o teamă nedefinită de viitorul necunoscut. Sinele esenţial este stabil şi permanent. De aceea, el nu se teme de schimbare. De altfel, necunoscutul este absolut necesar în vederea schimbării. Dacă te vei împăca cu acest fapt, lumea nu ţi se va mai părea un loc riscant, ci un teren de joacă al evenimentelor neaşteptate.

Iubire versus teamă

Soluţia: Pune-te la unison cu iubirea din interiorul tău.

Dacă ai ajuns să te simţi în siguranţă, înseamnă că ştii că ai dreptul să te afli în această lume. Pentru a simţi însă că îi aparţii cu adevărat, mai trebuie să te simţi şi iubit. Iubirea conferă siguranţa de a te ştii privit cu afecţiune. Opusul

acestei situaţii te face să te simţi un simplu fir de praf rătăcit într-o lume haotică. Singura reacţie firească în faţa acestei situaţii este teama. Religia le-a oferit oamenilor o soluţie, spunându-le că Dumnezeu îi iubeşte pe toţi, dar în acelaşi timp s-a cramponat de imaginea unui Dumnezeu răzbunător şi înspăimântător. Această dualitate nu a fost niciodată rezolvată, fapt uşor de explicat, căci nimeni nu l-a întâlnit vreodată pe Dumnezeu pentru a-l întreba dacă ne iubeşte sau ne dispreţuieşte, dacă doreşte să ne mântuiască sau să ne condamne. De la Moise la Mahomed, oamenii i-au adresat întotdeauna divinului această întrebare, dar răspunsul a fost ambivalent.

Simpla încredere într-un Dumnezeu plin de iubire nu este suficientă pentru a scăpa de teamă, pentru că ea reprezintă fie o alegere intelectuală, supusă implicit îndoielii, fie una emoţională, supusă rănilor sufleteşti. Atât timp cât te poţi îndoi sau poţi fi rănit sufleteşte, nu vei putea avea niciodată o încredere deplină în iubirea divină naturală. Şi totuşi, noi putem experimenta fluxul iubirii ca o forţă constantă, nu ca un moft personal al divinităţii. *Rishi*-ii din vechime au afirmat că beatitudinea *(ananda* în limba sanscrită) nu poate fi câştigată sau pierdută. Ea este inerentă conştiinţei, din natura căreia face parte integrantă. În forma ei cea mai pură, fericirea devine extaz. Conştiinţa evoluează de la principiul nemanifestat şi invizibil la forma manifestată şi vizibilă, iar fericirea devine implicit un aspect al naturii care prezintă diferite calităţi:

Fericirea este dinamică – se mişcă şi se transformă.

Fericirea evoluează (creşte).

Fericirea este penetrantă – dorește să pătrundă pretutindeni.

Fericirea este dornică de împlinire.

Fericirea inspiră – ea se amplifică prin crearea unor forme noi în care să sălășluiască.

Fericirea unifică, dizolvând hotarele separării.

Occidentalii atribuie aceste calități iubirii, care nu este altceva decât beatitudine sub un alt nume. Iubirea unește două inimi într-una singură. Ea inspiră marea poezie și operele de artă. Iubirea dizolvă barierele dintre oameni. Tradiția care venerează iubirea este la fel de veche ca și umanitatea. Din păcate, la ora actuală am ajuns să trăim într-o epocă lipsită de iubire, grație scepticismului și materialismului pe care le-am cultivat. Chiar dacă nu incită direct la renunțarea la iubire, acești doi factori o reduc la niște hormoni chimici secretați de creier, la condiționarea psihologică, la educația primită în copilărie și la starea de sănătate mentală. De altfel, aceste aspecte nu sunt deloc negative, putând oferi o viziune mai clară asupra lucrurilor. Din păcate, ele au slăbit mult tradiția iubirii privită ca o forță divină. Individul trebuie să descopere astăzi singur dacă poate sau nu experimenta iubirea. Nu întâmplător, căutarea iubirii a devenit o nouă formă de spiritualitate.

Personal, ador tehnologia și gadget-urile. Unul din preferatele mele este Twitter. Am trimis și am primit sute de mesaje pe Twitter, care m-a captivat complet. Într-o zi am primit un mesaj cu următoarea întrebare: „Mă aflu în căutarea iubirii. Cum îmi pot găsi partenerul ideal? Pot crede că acesta există?“ I-am răspuns imediat femeii care mi-a scris: „Nu mai căuta partenerul ideal. Devino tu însăți

partenera ideală.“ A fost un răspuns instinctiv. Am aflat mai târziu cu uimire că răspunsul meu a fost transmis mai departe pe Internet la două milioane de utilizatori! Iubirea a devenit o problemă atât de mare în zilele noastre încât oamenii au ajuns să se întrebe sincer dacă ea există. Așa se face că un răspuns cât se poate de natural pentru mine li s-a părut exotic altor oameni, care și l-au transmis obsesiv.

Ce trebuie să faci pentru a *fi* tu însuți un partener ideal, adică să îți descoperi iubirea interioară? Trebuie să renunți la teamă. Iubirea nu trebuie căutată, întrucât face parte integrantă din natură, la fel ca aerul. Ea reprezintă un dat. Ce-i drept, la fel ca atâtea alte lucruri, ea poate fi ascunsă sub o mască. De fapt, iubirea exterioară este adeseori irelevantă. Un om deprimat sau anxios, ori care are o identitate divizată de sine, nu va răspunde cu ușurință (uneori nu va răspunde deloc) în fața gesturilor de iubire ale unei alte persoane. Pentru a găsi iubirea trebuie să te privești tu însuți ca fiind demn de a fi iubit. Sinele esențial are o perspectivă cât se poate de simplă: „Eu sunt iubire“, pentru că în esență chiar asta ești. Din păcate, în această lume a valorilor conflictuale, această afirmație simplă devine confuză și complicată. Ceața iluziei conduce la teamă. Dacă vei elimina teama, ceea ce va rămâne va fi iubirea.

Dorință versus necesitate

Soluția: luciditatea care nu face alegeri.

„Aceasta este calea.“ De câte ori nu ai auzit aceste cuvinte sau nu le-ai rostit tu însuți? Viața ne conduce de multe

ori într-un impas. Noi dorim să facem ceva, dar constatăm că drumul pe care am mers până acum se înfundă. Oamenii cu egoul foarte mare obişnuiesc să spună: „Mergi pe calea mea, sau alege autostrada." Adeseori, doi oameni se simt blocaţi din cauză că sunt incapabili să comunice unul cu celălalt. La o altă extremă se situează obsesiile psihologice, cum ar fi fobiile („Mă tem să fac cutare lucru") sau alte forme de obsesii („Nu mi-l pot scoate din minte pe X"). Aceste situaţii par diferite. La prima vedere, un soţ care refuză să meargă la un consilier marital nu pare să aibă nimic în comun cu o persoană care are o fobie faţă de înălţimi sau cu una care îşi spală mâinile de 20 de ori pe zi. Între comportamentul lor există totuşi un numitor comun: cu toţii sunt prinşi în capcana ciclului dorinţă-necesitate. Rezultatul este de asemenea identic: ei nu mai au libertatea de a alege.

Oamenii cheltuiesc o energie nesfârşită pentru a ieşi din diferite impasuri. Ei apelează la mediatori, la negociatori şi la judecători pentru a-şi regla disputele, dar în final partea care pierde suferă întotdeauna. Conflictele nu se rezolvă decât la suprafaţă, niciodată în profunzime. În mod similar, omenii se duc la doctor şi la terapeuţi în speranţa că aceştia le vor diagnostica şi le vor trata afecţiunile. Cel puţin în acest caz mai există o speranţă. Din păcate, diagnosticul este de regulă mai uşor de pus decât de găsit tratamentul corect. Prozacul şi antidepresivele şi-au dovedit eficienţa în neutralizarea simptomelor tulburării obsesiv-compulsive (OCD), dar nu o vindecă, iar pacientul revine la ea dacă renunţă la medicaţie.

Oricât de bun negociator ai fi, oricât de plin de tact şi de empatie, conflictul dintre dorinţă şi necesitate nu poate fi niciodată rezolvat în totalitate. Viaţa ne prezintă frecvent situaţii în care nu putem obţine ceea ce ne dorim. Nu toţi

oamenii se căsătoresc cu partenerul sau cu partenera visată. Falimentele în afaceri sunt oricând posibile. Motivele de frustrare par mult mai numeroase pentru un pesimist decât satisfacţiile oferite de viaţă. Înţelepţii din toate tradiţiile spirituale au constatat că dorinţele oamenilor le sunt adeseori refuzate acestora. În aceste condiţii, este surprinzător faptul că tradiţia indiană vedică abia dacă aminteşte în treacăt resemnarea, răbdarea şi sacrificiul de sine în rândul virtuţilor nobile. În schimb, această înţelepciune supremă afirmă că există o stare de conştiinţă numită „luciditatea care nu face alegeri." La prima vedere, acest concept pare să fie sinonim cu resemnarea care nu mai face alegeri şi nu mai ţine partea nimănui.

În realitate, luciditatea care nu face alegeri nu înseamnă să renunţi la ceea ce îţi doreşti, ci să nu te mai concentrezi asupra dorinţelor egoului, ci asupra celor ale Universului. Atunci când te afli în această stare, cea care face alegerile este conştiinţa ta. În acest fel, lucrurile dorite devin cele mai bune lucruri pe care ţi le-ai putea dori. *Rishi*-ii din vechime afirmau că în această stare de conştiinţă nu mai există niciun fel de rezistenţă sau de opoziţie, nici interioară, nici exterioară. Natura îţi îndeplineşte dorinţele printr-o forţă uriaşă cunoscută sub numele de *dharma.* Acest concept este foarte fluid. Pentru indianul mediu, a fi la unison cu *dharma* înseamnă a găsi munca ce ţi se potriveşte cel mai bine şi a avea un comportament corect. *Dharma* înseamnă virtute sau viaţă trăită în mod just. Pe un nivel mai profund, a fi la unison cu *dharma* înseamnă a te afla pe calea spirituală care îţi se potriveşte cel mai bine, a urma preceptele religiei tale şi a nu te rătăci de pe cale.

Din păcate, nici această stare de conştiinţă nu rezolvă conflictul dintre „vreau" şi „trebuie". Războiul dintre dorinţă

şi necesitate continuă. Oamenii virtuoşi se trezesc că au mai multe obligaţii şi îndatoriri decât cei obişnuiţi, căci religiile de toate felurile le solicită foarte multe lucruri în încercarea de a le reduce dorinţele. Singura stare de conştiinţă capabilă să pună capăt acestui conflict este luciditatea care nu mai face alegeri, întrucât pe acest nivel ceea ce îţi doreşti devine simultan lucrul de care ai nevoie şi care slujeşte deopotrivă binelui tău suprem şi binelui suprem al întregii lumi.

Atunci când te afli într-o stare de luciditate care nu mai face alegeri, nimeni nu mai trebuie să îţi spună care sunt regulile *dharma*-ei, căci tu devii una cu aceasta, trăind efectiv axioma: „Eu nu fac parte integrantă din această lume; lumea face parte integrantă din mine.“ Menţinerea acestui nivel de conştiinţă presupune un efort deosebit în vederea creşterii personale. Caracteristicile sale sunt cunoscute tuturor oamenilor, căci toţi au experimentat din când în când momente în care:

S-au simţit liberi şi fără griji;

Nu s-au simţi vinovaţi şi critici la adresa lor;

S-au simţit integraţi în fluxul divin;

Condiţiile exterioare nu i-au blocat;

Ceilalţi oameni au cooperat cu ei fără a le opune rezistenţă;

Fructele acţiunilor lor s-au dovedit întotdeauna pozitive;

Dorinţele lor le-au oferit împlinire şi satisfacţie.

Aşa cum poţi vedea, avem de-a face cu o combinaţie specială de ingrediente. De altfel, aceasta reprezintă starea

normală atunci când te afli la unison cu *dharma*. Nu este suficient să obţii ceea ce îţi doreşti. Dacă au suficientă putere şi suficienţi bani, foarte mulţi oameni îşi pot îndeplini toate dorinţele fără un efort prea mare. Ei nu se simt însă împliniţi şi satisfăcuţi. În plus, exercitarea puterii şi cheltuirea banilor nu fac de multe ori decât să inflameze dorinţele şi să conducă la o insatisfacţie din ce în ce mai mare. Nimeni nu-şi poate satisface egoul oferindu-i ceea ce îşi doreşte, căci însăşi raţiunea de a exista a egoului este aceea de a acumula. El îşi doreşte din ce în ce mai mulţi bani, din ce în ce mai multe posesiuni, un statut social din ce în ce mai important, tot mai multă iubire, putere şi aşa mai departe. Programul după care funcţionează el este fix şi nu mai poate fi schimbat. Peste toate, dorinţele egoului sunt superficiale. Sinele real nu are nimic de-a face cu egoul. El nu urmăreşte câştigul şi nu se teme de pierdere. Atunci când dăruieşte ceva, el nu calculează în sinea lui ce va obţine în schimb.

Din fericire, există şi un alt mod de a privi lumea, nu din perspectiva egoului, ci din cea a sinelui sau a totalităţii. Cu cât egoul devine mai slab, cu atât mai puternică devine fuziunea dintre „vreau“ şi „trebuie“. Acţiunea care respectă *dharma* – voinţa lui Dumnezeu – este cea mai naturală din lume. Tot ce trebuie să faci este să fii tu însuţi.

Acceptare versus respingere

Soluţie: luciditatea eliberată.

Teama de a fi respinşi chinuieşte milioane de oameni. Iubirea neîmpărtăşită este o tragedie recunoscută în toate

culturile. Spiritualitatea afirmă însă că nimeni nu te poate respinge dacă nu te respingi tu însuţi. Personal, nu cred că există un alt mesaj spiritual mai greşit înţeles decât acesta. Atunci când te simţi respins de altcineva, durerea este foarte mare, iar tu te simţi o victimă. Pentru a înţelege cum funcţionează respingerea, este necesar să cercetăm mai îndeaproape chestiunea judecăţii critice. Subiectul nu este nou, dar perspectiva asupra lui este inedită. Orice formă de judecată derivă din judecata de sine. Aceasta din urmă îmbracă numeroase forme, de la teama de eşec la victimizare sau la lipsa încrederii în sine. De multe ori, ea ia forma unui sentiment vag cum că: „Nu sunt suficient de bun“ sau „Indiferent cât de multe lucruri aş realiza, rămân acelaşi ratat“.

Foarte mulţi oameni apelează la o soluţie greşită. Ei îşi creează o imagine idealistă, după care încearcă să se ridice la înălţimea ei, convingând restul lumii că aceasta este esenţa lor (de unde şi legenda replicii perfecte de agăţat femei singure într-un bar, o fantezie disperată care are legătură cu convingerea că nu te poţi conecta cu altcineva decât prin intermediul imaginii pe care ţi-o proiectezi). Imaginea idealizată de sine poate deveni atât de convingătoare încât omul poate ajunge să creadă el însuşi în ea. Câţi bancheri nu continuă să se considere astăzi nu doar inocenţi, dar chiar superiori celorlalţi oameni, deşi dezastrul economic care a început în anul 2008 li se datorează în totalitate?

Sinele idealizat pare un model de acceptare. El ne şopteşte la ureche: „Faci bine ce faci. Deţii controlul asupra situaţiei. Nimeni nu îţi poate face rău. Continuă să fii cel care eşti.“ În aceste condiţii, este greu să îţi imaginezi că greşeşti vreodată cu ceva, şi chiar dacă o faci, îţi acoperi

repede greşelile şi treci mai departe ca şi cum acestea nu ar fi existat niciodată. Partea bună a imaginii idealizate de sine este că îţi permite să te simţi bine în pielea ta, întrucât imaginea se substituie realităţii dureroase.

După cum probabil că ţi-ai dat seama, umbra are ceva de spus în această chestiune. Când şi când, la intervale regulate, auzim cu toţii de un scandal referitor la un model public de moralitate, de regulă la un predicator sau la un politician. Invariabil, se dovedeşte că aceşti indivizi comit exact păcatele de care i-au acuzat până acum pe alţii, cel mai clasic fiind comportamentul sexual neadecvat. Noi ne imaginăm în mod cinic că aceşti oameni sunt nişte ipocriţi notorii, care îşi afişează virtutea în mod public numai pentru a-şi putea consuma viciile în viaţa privată.

În realitate, aceste modele căzute reprezintă exemple extreme ale imaginii idealizate de sine pe care o practicăm cu toţii mai mult sau mai puţin. Puterea de negare a acestor oameni este uriaşă. Nici chiar umbra nu pare să-i atingă. Când aceasta iese în sfârşit la suprafaţă, ea aduce cu sine o ruşine şi o vinovăţie enorme. După ce cad, aceşti „sfinţi“ de profesie se căiesc public prin gesturi la fel de extreme şi care par la fel de ireale.

Dacă ne detaşăm puţin de acest spectacol, constatăm că întreaga dramă ar fi putut fi evitată. În mod evident, imaginea idealizată de sine nu reprezintă o soluţie viabilă. Singura soluţie realistă este acceptarea reală de sine. Când cineva se acceptă cu adevărat aşa cum este, ceilalţi oameni nu mai au motive să îl respingă. De bună seamă, asta nu înseamnă că el va fi iubit de toată lumea. Chiar dacă nu toţi oamenii îşi declară iubirea faţă de el, acest om nu se mai simte însă respins sau rănit sufleteşte.

Cum poţi şti dacă ţi-ai format o imagine falsă de sine (adică idealizată)? Acesteia îi corespund de regulă următoarele atitudini:

„Eu nu-sunt ca acei oameni. Sunt mai bun decât ei."

„Eu nu am călcat niciodată pe alături."

„Dumnezeu este mândru de mine."

„Criminalii şi păcătoşii nici măcar nu sunt oameni. Sunt nişte monştri."

„Toată lumea vede cât de bun sunt. Chiar şi aşa însă, trebuie să le reamintesc din când în când acest lucru."

„De vreme ce eu nu am gânduri impure, de ce le cultivă ceilalţi oameni?"

„Eu ştiu cine sunt şi ce trebuie să fac. În mine nu există niciun conflict interior."

„Sunt un exemplu pentru ceilalţi oameni."

„Virtutea nu reprezintă cea mai bună răsplată pentru ea însăşi. Doresc ca faptele mele bune să fie recunoscute de ceilalţi."

Renunţarea la imaginea idealizată de sine reprezintă o provocare, întrucât ea este infinit mai subtilă decât simpla negare de sine. Negarea de sine reprezintă o formă de orbire, în timp ce imaginea idealizată de sine este foarte seducătoare. De aceea, cea mai bună cale de a scăpa de această fascinaţie constă în a renunţa la orice imagini. Tu nu eşti obligat să îţi aperi propria identitate. Sinele tău real este întru totul acceptabil, nu pentru că eşti infinit de bun, ci pentru că eşti complet. Asta înseamnă că nimic din ceea ce este uman nu îţi este străin.

Cel mai important aliat pe care îl ai în această privinţă este luciditatea. Atunci când te consideri sau te etichetezi (pe tine sau pe altcineva) drept rău, greşit, inferior, nevrednic, şi aşa mai departe, tu priveşti realitatea printr-o fantă extrem de îngustă. Lărgeşte-ţi viziunea şi vei înţelege că oricât de imperfecţi ar părea la prima vedere, toţi oamenii sunt compleţi aşa cum sunt, pe un nivel foarte profund. Cu cât vei deveni mai conştient de acest lucru, cu atât mai mult te vei accepta pe tine însuţi aşa cum eşti. Ce-i drept, această soluţie nu este una instantanee. Este nevoie de mult timp pentru a-ţi cerceta toate sentimentele pe care le-ai negat, le-ai reprimat şi le-ai deghizat de-a lungul vieţii. Din fericire, aceste sentimente sunt temporare, iar tu le poţi transcende. Aşadar, tu nu ai nimic de respins, ci doar foarte multe lucruri de rezolvat. Aşa se explică de ce oameni ca Iisus sau ca Buddha au putut avea atâta compasiune faţă de toţi oamenii. Ei au văzut totalitatea care se ascunde în spatele jocului dintre lumină şi întuneric, şi nu au mai găsit nimic de condamnat. Acelaşi lucru îl poţi face şi tu, indiferent care este calea spirituală pe care o urmezi. Dacă te vei considera din ce în ce mai complet, îţi vei trezi compasiunea faţă de greşelile tale, iar acest lucru te va conduce la o acceptare deplină de sine.

Unitate versus multiplicitate

Soluţie: abandonarea în faţa existenţei

În sfârşit, am ajuns la adevăratul război din interiorul sufletului. Pe acest nivel conflictul este foarte subtil, fapt

care poate părea ciudat, căci noi avem tendinţa de a crede că bătălia dintre Dumnezeu şi Satan este titanică. În realitate, ea este cât se poate de delicată. Cu cât te apropii mai mult de sinele tău real, cu atât mai mult îţi dai seama că faci parte integrantă din tot ceea ce există. Hotarele devin evazive şi dispar, iar tu trăieşti senzaţia beatifică de fuziune. Oricât de extatică ar fi această experienţă, ea mai întâmpină încă o ultimă rezistenţă, a egoului care spune: „Şi cu mine cum rămâne? Nu vreau să mor", la fel ca şi Vrăjitoarea cea Rea din *Vrăjitorul din Oz,* care a strigat în final: „Mă topesc! Mă topesc!" De-a lungul evoluţiei tale, egoul ţi-a fost extrem de util, călăuzindu-te prin lumea diversităţii infinite. De aceea, nu este de mirare că atunci când eşti pe punctul de a experimenta unitatea absolută, egoul se simte ameninţat cu dispariţia. El realizează că epoca utilităţii (şi a dominaţiei sale) a ajuns la sfârşit.

Egoul comite însă o greşeală: el confundă abandonarea de sine cu moartea. A fi complet înseamnă a te abandona, a renunţa la un anume mod de a te privi pe tine însuţi şi a cultiva un altul, complet diferit. Pentru ego, „abandonarea" nu reprezintă un cuvânt binevenit, întrucât presupune un eşec personal, o pierdere a controlului, o formă de pasivitate, adică un final al puterii sale. La urma urmelor, atunci când pierzi într-o ceartă, nu te abandonezi în faţa învingătorului? Ba da. Orice situaţie pe care o priveşti din perspectiva învingătorului şi a celui care pierde face ca abandonarea să pară jalnică, ruşinoasă, un semn de slăbiciune şi un motiv de depresie. Totuşi, trebuie să precizăm că aceste sentimente îi aparţin exclusiv egoului. Dintr-o perspectivă care transcende egoul, abandonarea devine nu doar cât se poate de naturală, dar chiar dezirabilă. O mamă care îi oferă copilului ei ceea

ce are nevoie nu pare deloc o ratată, deşi de multe ori ea renunţă la propriile sale nevoi de dragul copilului său. Atunci când dăruieşti din iubire, nu ai nimic de pierdut. Dimpotrivă, abandonarea din iubire reprezintă un câştig personal, întrucât lărgeşte sinele dincolo de nevoile şi de dorinţele egoului (care, între noi fie vorba, nu pot conduce niciodată la iubire).

Abandonarea nu reprezintă o acţiune a minţii. Ea nu poate fi gândită. Singura cale care conduce la această stare de spirit este călătoria pe nivelul conştiinţei pure, dincolo de cuvinte şi de gânduri. Acesta este singurul scop al meditaţiei, de a transcende mintea gânditoare şi de a ajunge într-o stare de conştiinţă de dincolo de conflict. În zilele noastre, toată lumea crede că ştie cum să mediteze. Dacă ai încercat vreodată practica meditaţiei şi apoi ai abandonat-o, sugestia mea este să te întorci la ea. Nu toate meditaţiile sunt la fel. Poate că ai învăţat doar o tehnică de relaxare profundă sau de eliberare de stres. Acestea fac într-adevăr parte integrantă din rezultatele produse de meditaţie, dar nu reprezintă nici pe departe scopul ei final. Cel mai profund efect al meditaţiei este transformarea conştiinţei. Dacă nu ai obţinut acest rezultat, înseamnă că ai ratat adevăratul scop al interiorizării.

Desigur, asta nu înseamnă că orice meditaţie este greşită. Ea trebuie însă să ţi se potrivească. Am cunoscut oameni care au evoluat foarte rapid practicând o meditaţie simplă a inimii, în care nu făceau altceva decât să stea liniştiţi şi să îşi focalizeze întreaga atenţie asupra inimii, sau alţii care nu făceau decât să se focalizeze asupra respiraţiei lor. Mai devreme sau mai târziu, omul doreşte să îşi experimenteze complet adevăratul sine. În acest scop, el

poate practica o meditaţie cu ajutorul unei *mantre* (practică originară din perioada Vedelor) sau o tehnică specifică budismului Vipassana, ca să nu pomenesc decât două dintre meditaţiile care şi-au dovedit eficienţa de-a lungul timpului. Orice tip de meditaţie ai practica, deschide-te în faţa viziunii totalităţii tale. Nu transforma meditaţia într-o altă formă de condiţionare, în care mintea ta se autoconvinge că şi-a găsit liniştea şi pacea interioară, deşi nu face decât să trăiască o stare plăcută de spirit. (În maniera sa extrem de directă, Krishnamurti a avertizat că cel mai rău lucru care ţi se poate întâmpla pe o cale spirituală este să primeşti ceea ce ţi-ai dorit. În loc să te conducă la adevăr, calea îţi prezintă o altă versiune a vechiului tău sine, oarecum „retuşată").

Umbra este locul în care se ascund negarea, rezistenţa, temerile şi speranţele reprimate. De aceea, dacă meditaţia este eficientă, aceste emoţii negative tind să se diminueze. Printre experienţele prin care trece orice adept aflat pe o cale spirituală autentică se numără următoarele:

Viaţa devine mai uşoară; conflictele interioare dispar.

Adeptul simte şi acţionează mai spontan.

Lumea exterioară nu mai reflectă stările sale interioare negative, întrucât el nu se mai focalizează asupra lor.

Dorinţele sale sunt îndeplinite mai rapid.

El îşi găseşte fericirea în simpla existenţă. Faptul că trăieşte îi este suficient.

Conştiinţa sa de sine se amplifică. Adeptul ştie cine este el cu adevărat.

Se simte inclus în totalitatea vieţii.

Aceste scopuri sunt nobile şi ideale, dar pot fi realizate de orice om. De altfel, dacă vezi că trec luni de zile, iar aceste calităţi nu se amplifică în tine, ar fi cazul să îţi reconsideri calea spirituală. Nu vreau să spun cu asta că te afli pe o cale greşită sau ineficientă. Procesul evoluţiei nu este niciodată liniar, ci prezintă obstacole şi ocolişuri, întrucât din subconştient ies la suprafaţă multe traume care trebuie rezolvate. De altfel, însăşi rezolvarea lor se petrece de multe ori departe de lumina conştiinţei, în profunzimile subconştientului. Artiştii cunosc foarte bine acest fenomen. Ei ştiu că muza nu se prezintă la datorie conform unui orar fix. Pe de altă parte, pot exista motive serioase pentru care sinele tău real refuză să ţi se reveleze:

Stresul excesiv

Presiunile emoţionale

Distragerile

Depresia şi anxietatea

Lipsa disciplinei sau a angajamentului

Intenţiile care se bat cap în cap

Calea spirituală poate conduce la orice rezultat şi poate rezolva toate conflictele, dar totuşi nu reprezintă un panaceu universal. Evoluţia spirituală este un proces delicat, care nu poate fi realizat atunci când mintea este prea agitată sau când atenţia este sufocată de stres sau de alte presiuni lumeşti. Cu alte cuvinte, totalitatea este un remediu universal, dar nu şi instantaneu. El acţionează numai în cazul în care condiţiile sunt pregătite. În acest scop, toate obstacolele enumerate mai sus trebuie eliminate. Stresul, depresia, anxietatea şi

distragerile nu dispar automat numai pentru că închizi ochii şi stai nemişcat o jumătate de oră. Sper să nu dezamăgesc pe nimeni. Din fericire, atunci când faci paşi cât de mici pentru a pregăti terenul pentru meditaţie, rezultatele obţinute pot depăşi orice aşteptări. Aceasta este calea regală care conduce către conştiinţă, iar conştiinţa nu este altceva decât totalitatea.

Recapitulare

Voi încheia la fel cum am început, cu un diagnostic, un tratament şi o prognoză. De-a lungul timpului, umbra s-a dovedit mai vicleană decât încercările oamenilor de a o transcende, dar au existat totuşi unii care au reuşit, şi nu mă refer numai la numele consacrate, precum cele ale lui Iisus sau Buddha. Forţa evoluţiei este infinit mai puternică decât obstacolele care blochează calea. Este suficient să priveşti în jurul tău în lumea naturală pentru a găsi nenumărate dovezi că frumuseţea, forma, ordinea şi creşterea au supravieţuit miliarde de ani. Atunci când te confrunţi cu umbra ta, tu te pui implicit la unison cu această forţă atotputernică. În ultimă instanţă, ceea ce trebuie să faci nu este chiar atât de complicat:

1. Recunoaşte umbra atunci când aceasta atrage în viaţa ta un aspect negativ.
2. Îmbrăţişează-ţi şi iartă-ţi umbra. Transformă orice obstacol nedorit într-un aliat.
3. Întreabă-te ce condiţii dau naştere umbrei: stresul, anonimitatea, permisiunea de a face rău, presiunea celorlalţi oameni, pasivitatea, condiţiile dezumanizante, mentalitatea de tip „noi contra ei".
4. Împărtăşeşte ceea ce simţi cu o persoană de încredere: un terapeut, un prieten apropiat, un bun ascultător, un consultant sau un confident.
5. Include o componentă fizică în terapia ta: exerciţii fizice, tehnici de eliberare a energiei, respiraţia yoghină, vindecarea cu palmele.
6. Dacă doreşti să transformi conştiinţa colectivă, începe prin a te transforma pe tine însuţi. Nu mai proiecta şi nu-i mai judeca pe „ceilalţi" considerându-i răi, căci în acest fel nu faci altceva decât să amplifici şi mai mult puterea umbrei.
7. Practică meditaţia şi urmăreşte să experimentezi conştiinţa pură, singura care transcende umbra.

Din punctul meu de vedere, singura soluţie pentru anihilarea umbrei este viziunea (conştiinţa) unităţii. În momentul în care viaţa este divizată în bine şi rău, sinele se divizează şi el. Un sine divizat nu se mai poate reintegra singur în totalitate. Fiinţa trebuie să facă un salt de conştiinţă pentru a ajunge pe nivelul totalităţii. Înţelepţii din vechime au privit lumea invizibilă şi au constatat că aceasta este indescriptibilă în cuvinte. Scripturile vedice, vechi de câteva mii de ani, au fost primele texte care au declarat că: „Cei care cunosc această realitate nu vorbesc despre ea. Cei care vorbesc despre ea nu o cunosc."

De bună seamă, oamenii obişnuiţi nu au fost mulţumiţi cu această învăţătură. Ei şi-au dorit dintotdeauna un ajutor

concret pentru problemele existenţei lor de zi cu zi. Dacă o viziune nu are aplicaţii practice, ea rămâne aridă şi inutilă. Înţelepţii din vechime nu încercau să îşi descurajeze ascultătorii. Dimpotrivă, încercau să le ofere o cale sigură către conştiinţa unităţii. Scopul meu în această primă parte a cărţii a fost acelaşi: să ofer o cale către conştiinţa unităţii în culori cât mai vii. Depinde numai de tine dacă o vei urma. Umbra nu este un oponent de care merită să te temi, dar este totuşi unul foarte serios. Oricât de puternică ar fi, puterea totalităţii este infinit mai mare şi, în mod miraculos, îţi stă la dispoziţie.

Partea a II-a

Împăcarea cu sine, cu ceilalţi şi cu lumea

Debbie Ford

Istoria umanității și a psihicului uman a fost examinată, studiată și scrisă încă de la începuturile existenței rasei umane pe Pământ. Deși aceste aspecte au fost cercetate și disecate de cei mai străluciți gânditori și deși cele mai mari minți din istorie le-au explorat și le-au explicat, majoritatea oamenilor continuă să rătăcească prin întuneric, rămânând șocați de comportamentul prietenilor lor, al membrilor familiilor lor, al idolilor lor și de multe ori chiar al lor înșilor. Dezamăgiți de condițiile în care trăim, noi ne vedem de drum, sperând că impulsurile noastre întunecate și comportamentele noastre indezirabile vor dispărea de la sine.

Răniți din nou și din nou de defectele de care nu reușim să ne eliberăm, noi ne rugăm în tăcere să găsim curajul de a renunța la tendința de a tărăgăna lucrurile, de a cheltui în exces, de a mânca prea multă ciocolată, la resentimentele noastre sau la limba noastră prea ascuțită. Și totuși, continuăm să cedăm în fața acestor impulsuri interioare, să ne sabotăm propriile noastre dorințe și să ne neglijăm viitorul. În încercarea de a ne ascunde nemulțumirea, ne punem o mască fericită, încercăm să le lăsăm celor din jur impresia că „totul este bine" și continuăm să acționăm în aceeași direcție a subminării prețuirii noastre de sine și a sabotării planurilor noastre de viitor.

Viaţa noastră este un iureş în care încercăm să ne creştem copiii, să obţinem succesul şi să punem deoparte suficienţi bani pentru o vacanţă sau pentru pensie. Din păcate, răspunsurile la întrebările care ne-ar putea ajuta cu adevărat să creştem continuă să ne scape în tot acest timp. Aspiraţia profundă către cunoaşterea de sine sfârşeşte prin a fi îngropată sub noianul de ştiri zilnice sau de probleme legate de familie ori de sănătate. Un vecin indignat, un fost iubit (sau o fostă iubită) nemulţumit sau un copil care nu-şi găseşte calea ne consumă zilnic timpul, energia şi banii, făcându-ne să credem că nu vom avea niciodată ceea ce ne dorim cu adevărat. De multe ori, uităm chiar că ne-am dorit vreodată altceva decât ceea ce avem la ora actuală. Repetitivitatea memoriei noastre ne determină să acceptăm din ce în ce mai uşor situaţia în care ne aflăm şi să ducem o existenţă mediocră, care nu ne împlineşte cu nimic aşteptările.

Din păcate, această metodă de supravieţuire ne subminează capacitatea de a trăi vreodată viaţa pentru care am fost creaţi. Durerea emoţională pe care o trăim zilnic ne face să ne dorim să uităm de trecut şi să aşteptăm cu resemnare viitorul. Dacă ne simţim amăgiţi sau înşelaţi, ne considerăm victime ale trecutului şi neputincioşi în faţa viitorului. Cinici şi sceptici, cădem astfel pradă judecăţii critice, arătând cu degetul către ceilalţi şi refuzând să privim în interior pentru a găsi răspunsurile la problemele noastre. Această natură robotică a egoului nostru încearcă să ne ajute să scăpăm de insecuritate şi de teamă prin proclamarea inocenţei noastre şi prin proiectarea tuturor defectelor asupra celorlalţi. Ne autoconvingem astfel că dacă altcineva sau dacă starea de lucruri s-ar schimba, ne-am simţi mai bine; că dacă am reuşi să ieşim din cutare impas sau să obţinem ceea ce ne dorim,

am fi fericiţi. În loc să încercăm să străpungem vălul care separă imaginea noastră de sine de adevăratul nostru eu, noi îi permitem egoului iluzoriu să continue să existe şi să ne controleze viaţa.

Drama este că această perspectivă asupra vieţii ne împiedică să ne descoperim adevăratul sine şi pune în pericol acele domenii ale vieţii noastre care au cea mai mare importanţă pentru noi. Ocupaţi să ne protejăm de demonii ce par să ne ameninţe din întuneric, noi uităm să ne mai simţim bucuroşi, împliniţi şi profund conectaţi cu cei pe care îi iubim. Dornici să ne ascundem latura întunecată a naturii noastre umane, noi uităm să ne mai manifestăm potenţialul plenar şi să experimentăm viaţa în toată profunzimea ei.

Deşi ne-am născut întregi, cei mai mulţi dintre noi trăim astăzi ca fiinţe parţiale. Toţi oamenii au capacitatea de a juca un rol important în cadrul totalităţii, astfel încât atunci când vor părăsi această lume să lase în urma lor un loc mai bun decât atunci când au venit în ea. Menirea noastră este să ne descoperim natura autentică, acea stare existenţială în care suntem inspiraţi din interior şi fericiţi că suntem cei care suntem. Natura noastră este să depăşim adversitatea şi să manifestăm versiunea superioară a sufletului nostru individual, nu o versiune a unui sine născut dintr-o simplă fantezie. Fanteziile cele mai aiuritoare se nasc din durerea potenţialului nostru neîmplinit, în timp ce visele autentice reprezintă o realitate pe care dorim şi putem să o transformăm în fapt, un viitor care ne stă la îndemână. Un singur lucru ne poate priva de acest viitor: umbra noastră, latura noastră întunecată, care ascunde în sine secretele noastre, sentimentele noastre reprimate şi impulsurile noastre invizibile.

Marele psiholog elveţian C.G. Jung afirmă că umbra noastră este persoana cu care nu dorim să ne identificăm. Ea poate fi regăsită în acel membru al familiei noastre pe care îl judecăm cel mai tare, în oficialul al cărui comportament îl condamnăm sau în vedeta care ne face să clătinăm din cap cu dezgust. Dacă înţelegem corect acest mecanism, ajungem la concluzia uimitoare că umbra noastră reprezintă tot ceea ce ne enervează, ne indispune, ne umple de groază sau de dezgust la alţi oameni sau la noi înşine. Pe de altă parte, ea reprezintă tot ceea ce încercăm să ascundem de cei pe care îi iubim şi tot ce nu dorim ca alţi oameni să afle despre noi.

Umbra noastră este alcătuită din gânduri, emoţii şi impulsuri pe care le considerăm prea dureroase, prea stânjenitoare sau prea dizgraţioase pentru a le accepta. De aceea, în loc să le privim în faţă, noi preferăm să le reprimăm, ascunzându-le în hăţişurile psihicului nostru, astfel încât să nu mai simţim povara ruşinii pe care ne-o transmit. Poetul şi autorul Robert Bly descrie umbra ca pe un sac invizibil pe care fiecare dintre noi îl purtăm în spate. Pe măsură ce creştem, noi introducem în el toate aspectele fiinţei noastre care nu par acceptabile pentru familia şi pentru prietenii noştri. Bly crede că noi ne petrecem primele decenii de viaţă umplând acest sac, şi tot restul vieţii încercând să găsim ce am ascuns în el.

Umbra noastră, cu regulile ei retorice şi ipocrite pe care nu le vom putea respecta niciodată, ne face să îi înălţăm în slavă pe unii şi să îi demonizăm pe alţii. Totul a început cu profesorul care ne-a spus că suntem proşti, cu bătăuşul şcolii care ne-a chinuit sau cu prima noastră iubire care ne-a abandonat. Cu toţii avem amintiri reprimate şi ascunse în psihicul nostru, momente în care ne-am simţit ruşinaţi. De-a

lungul timpului, aceste emoţii se scufundă în umbră. Tot aici se află temerile noastre neexprimate, ruşinea care ne umple de oroare şi vinovăţia insuportabilă. Este vorba de emoţii din trecutul nostru pe care am preferat să le evităm, pentru a nu le privi în faţă. Nucleul umbrei poate fi un moment definitoriu sau o acumulare de-a lungul foarte multor ani de negare. Pe măsură ce umbra începe să fie din ce în ce mai bine definită, noi pierdem accesul la una din părţile fundamentale ale naturii noastre reale. Măreţia, compasiunea şi autenticitatea noastră sunt îngropate în adâncuri, sub acele părţi ale fiinţei noastre de care ne-am deconectat. În timp, umbra capătă un control din ce în ce mai mare asupra noastră. Ea ne poate amăgi, convingându-ne că suntem nevrednici, incapabili, de neiubit sau stupizi şi că nu merităm să fim superstarul propriei noastre vieţi.

Obstacolul care ne desparte de sinele nostru real este latura noastră întunecată, aspectele reprimate ale personalităţii noastre, pe care refuzăm să le recunoaştem. Curios este faptul că exact aspectele pe care le-am ascuns ruşinaţi şi pe care le negăm în continuare deţin cheia sinelui de care ne simţim mândri, care ne inspiră şi ne stimulează prin viziunea sa măreaţă. În locul acestui sine plenar rămâne un eu ciuntit, creat din limitările noastre şi din rănile nevindecate ale trecutului. De aceea, noi avem datoria de a ne explora umbra, reclamându-ne astfel sinele complet, care reprezintă adevărata noastră natură. Altfel spus, noi trebuie să privim în interiorul nostru şi să examinăm eşecurile din viaţa noastră. Undeva în acest întuneric se ascunde tiparul sinelui nostru real.

Personal, am început să îmi studiez umbra în timpul tranziţiei de la preadolescenţă la adolescenţă. Confuză şi

singură, am încercat să mă integrez. Am făcut tot ce mi-a stat în puteri pentru a mă simţi bine în pielea mea, în pofida insecurităţii pe care o simţeam în calitatea mea de prietenă, iubită, soră şi fiică. Am încercat să înţeleg atunci de ce îmi respingeam atât de tare propria identitate. Vocile pe care le auzeam în mintea mea încă de la frageda vârstă de 12 ani m-au umplut de gânduri întunecate şi critice: „De ai spus cutare lucru?“, „Nu fii proastă; el nu te va plăcea niciodată“, „Eşti o idioată“, „Nu te mai da mare, căci oamenii vor fi invidioşi“ şi aşa mai departe. Ascultând aceste voci din mintea mea, mă simţeam confuză şi încurcată, întrucât azi îmi spuneau că sunt un copil rău şi răsfăţat, iar a doua zi îmi spuneau că sunt cea mai bună, cea mai frumoasă, cea mai deşteaptă şi cea mai talentată fată din lume.

În interiorul psihicului meu se dădea un război. O voce îmi spunea: „Eşti mare“, iar o alta îi răspundea: „Eşti o mincinoasă“. Prima voce îmi spunea: „Toată lumea te iubeşte pentru că eşti bună şi amabilă“, iar cea de-a doua îi răspundea: „Eşti o scorpie lipsită de inimă care nu merită să aibă prieteni“. Din cauza acestor voci, nu aveam nici cea mai mică idee cine eram de fapt. Coexistenţa mesajelor pozitive cu avertismentele negative îmi crea o stare de agitaţie lăuntrică atât de mare încât fie izbucneam în hohote isterice de plâns, fie făceam gesturi exagerate de iubire ca să îmi atrag simpatia primei persoane care îmi ieşea în cale. La vremea respectivă, părinţii mei au pus acest comportament pe seama trezirii hormonilor în corpul meu. Comportamentul haotic era considerat normal la fetele de vârsta mea, chiar dacă al meu era ceva mai melodramatic decât media, fapt care mi-a atras porecla de „regina dramelor“ în cartier. La un moment dat am câştigat un concurs de frumuseţe, dar

odată cu coroana am devenit principalul subiect de bârfă al familiei mele şi al prietenilor acesteia. Am început să mă simt din ce în ce mai neputincioasă în faţa dialogului meu interior, până când am ajuns la concluzia că ceva nu era în regulă cu mine şi că nu puteam face nimic pentru a mă vindeca. Am încercat din răsputeri să reduc la tăcere aceste voci, încercând cu această ocazie să mă conving singură că eram sănătoasă. Momentele mele de pace şi de fericire au devenit din ce în ce mai rare, de pildă atunci când ascultam un cântec preferat sau când mă jucam cu prietenii. În schimb, atunci când făceam duş dimineaţa sau când mă grăbeam să ajung la şcoală, îmi era din ce în ce mai greu să mă eliberez de demonii mei interiori, ale căror voci păreau un cor bisericesc dezacordat. În loc să simt o stare de compasiune, de bunătate şi de blândeţe faţă de mine însămi, nu simţeam decât neputinţă, ostilitate şi mânie.

Pe măsură ce disconfortul meu interior s-a amplificat, am început să caut metode prin care să îmi reduc la tăcere mintea chinuită, astfel încât să mă simt mai bine în propria mea piele. Primele metode pe care le-am descoperit au fost alimentare: câteva prăjiturele şi o gură de Coca-Cola păreau să aibă de fiecare dată un efect pozitiv asupra stării de spirit. Pentru a-mi satisface acest viciu, am învăţat să mă strecor neobservată în dormitorul părinţilor mei şi să le fur bani din portofel. În rest, totul decurgea foarte uşor, căci vizavi de casa noastră de pe strada Forty-sixth Avenue, Hollywood, Florida, se afla un *fast food* 7-Eleven.

Pe măsură ce treceau lunile, am constatat că doza pe care o consumam zilnic nu îmi mai era suficientă. Vocile întunecate din mintea mea au învăţat să ocolească momentele mele de bunăstare interioară indusă de dulciuri. Trebuia să

găsesc altceva pentru a scăpa de ele și pentru a-mi readuce zâmbetul pe față, chiar dacă întotdeauna se găsea o voce interioară care să mă amenințe că „îmi va șterge rânjetul acela de pe față".

Dorința mea interioară de a mă simți bine a devenit în scurt timp mai mare decât cea de a fi percepută ca o „domnișoară decentă" și bine crescută. Impulsul de a-mi schimba starea de spirit m-a copleșit. Dependența mea de zahăr s-a transformat într-o dependență mult mai puternică odată ce am fumat prima țigară și am prizat primele droguri din viața mea. Marijuana nu m-a satisfăcut niciodată, așa că am trecut rapid la pastile. Am ajuns în scurt timp să consum droguri psihedelice, care m-au condus la o întreagă gamă de alte substanțe. Odată cu aceste momente de pace pe care mi le induceau drogurile (leitmotiv al tuturor cântecelor din acea vreme), în psihicul meu încă fragil s-a insinuat convingerea că pentru a mă simți bine aveam nevoie de un element din exterior.

De-a lungul timpului m-am convins singură că impulsurile stranii care mă înspăimântau nu trebuiau examinate sau manifestate, ci ascunse și reprimate cu orice preț. Încetul cu încetul, am renunțat la identitatea copilului inocent care am fost cândva și mi-am creat o mască exterioară care emana încredere în sine și succes. Cu cât mă feream mai tare de demonii mei interiori, pe care îi ascundeam în întuneric, cu atât mai puternic devenea impulsul de a-mi ascunde rușinea și nevrednicia. Am început astfel să îmi compensez slăbiciunile devenind tot mai fermecătoare, mai prietenoasă și mai isteață în lumea exterioară. La școală încercam cu disperare să iau note bune, dar eram mult prea ocupată să ascult nebunia din mintea mea pentru a mai auzi ceva din ceea ce spu-

neau profesorii. De aceea, mi-am impus masca unei eleve suficient de inteligente pentru a nu da impresia că le știe pe toate, încercând astfel să păcălesc pe toată lumea, inclusiv pe mine, că nu eram ultima tâmpită.

Am privit cu atenție hainele pe care le purtau fetele din familii bogate și am început să le imit, fie cerșind bani de la părinții mei, fie furând din magazine, astfel încât nimeni să nu-și dea seama că făceam parte dintr-o familie evreiască din clasa mijlocie. La vremea aceea nu mi se părea *cool* să fiu o tânără evreică, cu atât mai mult cu cât auzisem suficiente glume cu evrei. De aceea, am studiat cu atenție comportamentul fetelor *shiksas* (fetele neevreice drăguțe, de regulă blonde) și le-am copiat o bună parte din gesturi, continuând să îmi ascund astfel imperfecțiunile sub o mască exterioară.

Nici măcar nu îmi dădeam seama că joc un joc. Dacă descopeream ceva la mine care nu era pe placul egoului meu, mă uitam imediat în lumea exterioară pentru a vedea ce anume era acceptat de aceasta, după care îmi modelam un nou eu, cu sensibilitatea unui veritabil artist. Am trăit astfel cu iluzia că chiar eram persoana care doream să fiu, și nu cea de care mă temeam. Problema era că oricât de mult aș fi încercat să compensez acele părți din ființa mea de care mă temeam sau de care îmi era rușine, în sinea mea eram perfect conștientă de adevărul care se ascundea sub masca mea publică. Pe de altă parte, la școală aveam succes. Deși au existat și câțiva elevi care mi-au văzut adevărata față, pe marea majoritate am reușit să îi prostesc.

Oamenii se lasă cu ușurință amăgiți, așa că am reușit să atrag mulți elevi în viața mea, zâmbindu-le și făcându-le complimente în fiecare zi. În alte cazuri jucam rolul „de-

moazelei tulburate“ (biata de mine), care îmi atrăgea multă simpatie. Am devenit astfel o maestră a jocului de-a v-aţi ascunselea, ascunzându-mi adevărata identitate nu doar de ceilalţi, ci şi de mine. Pe scurt, nu mai ştiam cine eram sau ce îmi doream cu adevărat, ce mă făcea fericită şi ce mă lăsa golită de emoţii. Umbra mea deţinea controlul total asupra vieţii mele, chit că – în aroganţa mea – eram convinsă că eu sunt aceea care îmi controlez propriul destin. Latura mea întunecată a câştigat bătălia, până când faţada pe care mi-am construit-o s-a făcut fărâme.

La fel ca Humpty Dumpty, care a căzut la pământ, la vârsta de 27 de ani am fost nevoită să renunţ la masca mea de femeie care le ştie pe toate şi care are tot ce îşi doreşte de la viaţă, şi m-am internat într-o clinică de reabilitare pentru drogaţi. Abia acolo am dat nas în nas cu adevărata Debbie Ford, cu defectele, slăbiciunile şi păcatele pe care refuza să şi le asume, dar şi cu calităţile, talentele şi nevoile ei interioare profunde. Abia acolo am înţeles că eram mai mult decât mi-aş fi imaginat vreodată, dar şi că nu eram decât una din cele peste şase miliarde de fiinţe umane care încearcă să se reconcilieze cu latura lor întunecată şi cu vulnerabilităţile lor.

În timpul acestei reîntâlniri umilitoare cu mine însămi m-am angajat să aflu cine sunt cu adevărat şi de ce mă simţeam obligată să fac ceea ce făceam. În acest moment cheie din viaţa mea am început să înţeleg ce este umbra umană şi ce efecte a avut aceasta asupra mea şi asupra celor din viaţa mea, nu doar în teorie, ci ca o femeie ce se lupta cu propriile ei sentimente şi insecurităţi.

Mânată de singurătatea profundă pe care o simţeam ca urmare a faptului că nu înţelegeam cine sunt şi de ce mă aflu

în această lume, mi-am început călătoria familiarizării cu latura mea întunecată, adică cu umbra mea. Acest moment al adevărului a devenit catalizatorul atragerii unei vieţi care mi-a întrecut chiar şi cele mai nebuneşti aşteptări. M-a făcut să studiez şi să analizez nu doar comportamentul meu, ci şi comportamentul a sute de mii de oameni pe care am avut privilegiul de a-i călăuzi pe teritoriul sinelui lor neasumat către descoperirea glorioasă a unei vieţi ce aştepta să fie trăită.

Nu propria mea lumină m-a condus la înţelepciunea pe care am împărtăşit-o în ultimele mele şapte cărţi, ci bătălia pe care am dus-o cu latura mea întunecată (şi abandonarea totală în faţa acestui război interior). Aceasta a fost călăuza şi inspiraţia mea continuă. Întunericul în care mi-am petrecut prima parte a vieţii s-a transformat astfel în pasiunea mea actuală de a-i ajuta pe ceilalţi oameni să parcurgă aceeaşi călătorie magică prin psihicul lor, pentru a găsi aici lumina potenţialului lor suprem. Această chemare spirituală mă îndeamnă acum să te întreb şi pe tine: doreşti cu adevărat să te îmbarci în această călătorie a regăsirii de sine, care te va conduce către asumarea întregii tale fiinţe, deopotrivă a părţii sale luminoase şi a celei întunecate, a sinelui tău bun şi a geamănului său rău? Te simţi pregătit să te întorci la iubirea sinelui tău real, total, autentic, în loc să rămâi în capcana mâniei şi criticii egoului tău divizat?

Familiarizarea cu propria umbră reprezintă una din cele mai fascinante şi mai fructuoase călătorii pe care o vei realiza vreodată în viaţă. Este o călătorie misterioasă care te va conduce către descoperirea sinelui tău real, acel loc în care te simţi acasă şi în care te accepţi exact aşa cum eşti, în care îţi recunoşti deopotrivă slăbiciunile şi puterile, în

care îţi manifeşti deschis talentele, îţi admiţi imperfecţiunile şi îţi admiri măreţia. Acest sine este ascuns sub masca personalităţii pe care ai adoptat-o şi este sinele cu care îţi doreşti cel mai mult să te identifici, care se cunoaşte pe el însuşi şi care preţuieşte mai presus de orice călătoria umană. Sinele pe care îl vei descoperi pe măsură ce îţi vei accepta din ce în ce mai mult aspectele ascunse şi respinse ale fiinţei tale îţi va oferi încrederea în sine de care ai nevoie pentru a spune întotdeauna ce gândeşti şi pentru a urmări întotdeauna ceea ce este cu adevărat important pentru tine. Ironia sorţii face ca pentru a-ţi găsi curajul necesar pentru a duce o viaţă autentică să fii nevoit să cobori în camerele întunecate ale sinelui tău cel mai neautentic. Altfel spus, va trebui să te confrunţi cu acele părţi ale fiinţei tale de care te temi cel mai tare, căci numai aici vei găsi ceea ce ai căutat toată viaţa. Mecanismul care te face să îţi ascunzi întunericul este acelaşi mecanism care te face să îţi ascunzi lumina interioară. Aşa se face că lucrurile pe care ai încercat să le ascunzi îţi pot revela chiar lucrurile pe care ţi-ai dorit atât de mult să le realizezi.

INFLUENŢA UMBREI

Din sălaşul ei invizibil, ascuns adânc în interiorul psihicului nostru, umbra exercită o influenţă enormă asupra vieţii noastre. Ea stabileşte ce putem şi ce nu putem face, către ce lucruri vom fi irezistibil atraşi şi ce lucruri vom evita cu orice preţ. Ea explică misterul atracţiilor şi repulsiilor noastre şi determină ce lucruri vom iubi şi ce aspecte vom critica şi vom respinge. Umbra stabileşte categoria de

oameni de care ne vom simţi atraşi şi pe care îi vom cultiva, dacă suntem religioşi sau atei, ce partid votăm şi ce cauze susţinem sau ignorăm. Ea ne spune câţi bani avem dreptul să câştigăm şi ne influenţează să îi cheltuim cu înţelepciune sau cu extravaganţă. Sinele nostru ascuns ne dictează succesul sau eşecul pe care considerăm că le merităm în viaţă şi pe care le atragem. El stabileşte gradul de atenţie sau de neglijenţă faţă de corpul nostru, greutatea noastră corporală şi gradul de plăcere pe care ne permitem să îl simţim, să îl oferim şi să îl acceptăm. Umbra determină rolurile pe care le vom juca orbeşte în toate domeniile, de la cel al relaţiilor amoroase la cel profesional. Ea este autoarea anonimă a scenariilor pe care le vom pune în practică ori de câte ori ne vom teme, vom simţi o durere sau o stare de conflict, ori în situaţiile în care trecem pe pilot automat (în care intrăm într-o stare de semi-inconştienţă). Dacă nu este analizată şi înţeleasă, umbra noastră va ieşi când va dori din întunericul ei şi ne va sabota viaţa când ne vom aştepta mai puţin.

Umbra este cea care stabileşte dacă ne vom respecta copiii şi dacă vom avea încredere că vor deveni adulţi independenţi şi capabili, sau dacă vom încerca să îi modelăm după chipul şi asemănarea noastră, punându-i să realizeze ceea ce noi nu am fost capabili. Atunci când ne vom simţi încolţiţi, ea va fi aceea care va stabili dacă vom reacţiona printr-o criză de furie sau printr-o tăcere neputincioasă şi disperată. Umbra este oracolul care ne anticipează toate comportamentele şi care ne face să fim cei care suntem. Ea este cea care decide dacă vom fi nişte membri responsabili şi creativi ai societăţii sau doar nişte suflete pierdute. Înţelegerea ei ne ajută să realizăm cum influenţează istoria noastră personală felul în care îi tratăm pe cei din jurul

nostru, dar şi în care ne tratăm pe noi înşine. De aceea, este absolut imperativ să o demascăm şi să o înţelegem. În acest scop, noi trebuie să scoatem la lumină tot ce am ascuns cândva sub preş şi să ne împrietenim cu impulsurile şi cu caracteristicile pe care le-am detestat cel mai tare până în prezent.

Umbra noastră stabileşte dacă vom trăi o viaţă fericită, de succes şi eliberată de stres sau dacă ne vom lupta tot timpul cu sărăcia, cu relaţiile neîmplinite, cu eşecurile profesionale, cu temperamentul nostru, cu integritatea pe care o avem, cu imaginea de sine pe care o cultivăm şi cu dependenţele noastre. În *I Ching* se spune: „Dacă avem curajul să privim în faţă realitatea şi să o vedem exact aşa cum este, fără autoamăgire şi iluzie, evenimentele ne vor revela calea pe care trebuie să mergem şi care ne va conduce către succes." Poarta către descoperirea de sine nu se deschide decât dacă ne luăm angajamentul ferm de a ne confrunta cu demonii noştri.

Călătoria în lumea noastră întunecată nu este una de plăcere, pe care o facem într-o după-amiază în care ne plictisim. Ea necesită un mare angajament şi dorinţa fermă de a ne detaşa de tot ceea ce credeam până acum despre noi. Zidurile pe care le-am construit în jurul nostru cu mult timp în urmă nu pot fi dărâmate decât dacă avem forţa unui leu ţinut prea mult timp în cuşcă. Vestea bună este că dorinţa arzătoare de a evolua, de a creşte, de a ne deschide şi de a redeveni compleţi ne este inerentă. Noi ne-am născut cu ea. Mai mult decât atât, cu toţii avem un loc secret în care ne dorim să fim mai mult, să avem mai mult şi să experimentăm mai mult. În acest loc, umbra ne aşteaptă cu răbdare să ne asumăm puterea ascunsă în cotloanele întunecate ale minţii noastre subconştiente.

Atunci când intrăm pentru prima oară în contact cu latura noastră întunecată, primul instinct este să o luăm la fugă, iar al doilea este să ne târguim cu ea pentru a ne lăsa în pace. Foarte mulţi oameni au cheltuit o cantitate enormă de timp şi de bani în acest scop. Ironia sorţii face ca tocmai aceste aspecte ascunse şi respinse ale fiinţei noastre să necesite cea mai mare atenţie din partea noastră. Atunci când le-am încuiat sub şapte lacăte, noi am sigilat astfel, fără să ştim, cele mai preţioase daruri ale noastre. Scopul lucrului cu umbra este de a redeveni întreg, de a pune capăt suferinţei şi de a nu ne mai ascunde de noi înşine. Dacă vom face acest lucru, vom putea să nu ne mai ascundem nici de restul lumii.

Pentru a cunoaşte libertatea pe care numai o viaţă transparentă o permite noi trebuie să ne acceptăm umbra, astfel încât să ne simţim suficient de liberi pentru a le permite celorlalţi să intre în viaţa noastră, să cunoască adevărul legat de situaţia noastră financiară, de trecutul nostru şi de relaţiile noastre, fără a fi cuprinşi de teamă în faţa acestei expuneri publice. Atunci când energia atât de preţioasă de care dispunem nu mai este focalizată asupra ascunderii sau compensării impulsurilor noastre autodistructive, noi căpătăm luciditatea şi motivaţia de care avem nevoie pentru a ne construi fundamentul ferm al unui viitor inspirat.

SINELE DUALIST

Umbra ne amăgeşte şi ne face să credem că putem face numai anumite lucruri, în timp ce pe altele nu le putem face. Ea ne determină să fumăm, să jucăm jocuri de noroc, să bem şi să mâncăm alimente care ne fac să ne simţim rău a doua

zi. Ea stă la baza acelor comportamente ipocrite care ne fac să ne violăm propriile hotare personale şi propria integritate. Umbra este o forţă care nu poate fi înţeleasă decât dacă o aducem în lumina conştiinţei, examinând astfel materialul din care suntem alcătuiţi. În esenţă, noi posedăm toate caracteristicile şi emoţiile umane, care pot fi însă active sau latente, conştiente sau inconştiente. Nu există nimic în manifestare cu care să nu ne putem identifica. Noi suntem simultan totul, fiind una deopotrivă cu lucrurile pe care le considerăm bune şi cu cele pe care le considerăm rele. Cum am putea cunoaşte curajul dacă nu am trăit niciodată starea de teamă? Cum am putea cunoaşte fericirea dacă nu am experimentat niciodată tristeţea? Cum am putea cunoaşte lumina dacă nu ne-am confruntat niciodată cu întunericul?

Toate aceste perechi de principii opuse sălăşluiesc înlăuntrul nostru, căci noi suntem fiinţe dualiste alcătuite din forţe opuse. Acest lucru face ca toate calităţile pe care le vedem la alte persoane să existe inclusiv în fiinţa noastră. Noi suntem un microcosmos care reflectă în totalitate macrocosmosul, ceea ce înseamnă că în structura ADN-ului nostru există imprimate toate caracteristicile posibile. Noi suntem capabili în egală măsură de cele mai altruiste fapte din lume, dar şi de cele mai abominabile crime. Dacă este privită în lumina conştiinţei, umbra ne prezintă natura noastră duală şi adevărul sinelui nostru uman, dar şi al celui divin, amândouă fiind la fel de esenţiale pentru a crea o fiinţă umană completă şi autentică.

În acest scop, noi trebuie să scoatem la lumină, să ne asumăm şi să acceptăm în totalitate ceea ce suntem, deopotrivă binele şi răul din noi, lumina şi întunericul, egoismul şi altruismul, onestitatea şi necinstea. Toate aceste

aspecte fac parte integrantă din personalitatea noastră. Este dreptul nostru prin naştere să fim compleţi şi să ne bucurăm de totalitate. Pentru asta, noi trebuie însă să ne privim cu onestitate şi să renunţăm la mintea noastră critică. Numai în acest fel se poate produce deschiderea inimii noastre şi schimbarea percepţiei noastre, care ne poate transforma apoi viaţa.

Vestea bună este că fiecare aspect al fiinţei noastre are anumite calităţi. Fiecare emoţie şi fiecare trăsătură de caracter pe care o posedăm ne poate arăta calea către unitate. Latura noastră întunecată are rolul de a ne indica în ce domenii suntem încă incompleţi, învăţându-ne astfel lecţia iubirii, a compasiunii şi a iertării, acordate nu doar altora, ci şi nouă înşine. Dacă ne vom accepta umbra, aceasta ne va vindeca inima şi ne va deschide în faţa unor noi oportunităţi, a unor noi comportamente şi a unui viitor nou. Prin aducerea emoţiilor noastre reprimate şi a convingerilor care ne secătuiesc de energie în lumina conştiinţei, noi sfârşim prin a ne vedea cu alţi ochi pe noi înşine, dar şi pe ceilalţi şi întreaga lume. Numai în acest fel ne vom putea elibera.

Lucrul cu umbra reprezintă o călătorie complexă, dar care ne garantează întoarcerea la iubire. Nu este vorba doar de iubirea altor persoane, ci şi de iubirea tuturor caracteristicilor care sălăşluiesc în oameni, inclusiv în noi, fapt care ne permite să ne acceptăm necondiţionat complexitatea umanităţii, dar şi sfinţenia divinităţii noastre. Dacă ne privim în faţă propriii demoni interiori, noi sfârşim prin a ne umple de pace şi de compasiune în faţa demonilor altor persoane. Învăţăm astfel să îi iertăm şi să renunţăm la judecăţile noastre critice şi la resentimentele noastre faţă de ei. Putem ajunge astfel să înţelegem mai bine smerenia lui

Gandhi sau toleranţa lui Martin Luther King, şi ne găsim puterea şi curajul de a ne vindeca problemele care ne afectează de atâta timp. Dacă privim răul prin filtrul universal al umanităţii noastre, noi putem înţelege mai bine slava lui Dumnezeu. Explorarea laturii noastre întunecate este cheia care ne permite să înţelegem de ce facem anumite lucruri, de ce acţionăm uneori împotriva propriilor noastre dorinţe conştiente şi de ce petrecem atâtea ore, zile, luni sau ani judecându-i pe ceilalţi şi cramponându-ne de resentimente care ne dau dureri de cap, palpitaţii ale inimii, şi care ne îmbolnăvesc.

Cu toţii am trăit în trecut momente în care durerea emoţională ni s-a părut insuportabilă. De aceea, am reprimat-o în întunericul umbrei noastre. Nimeni nu poate scăpa de acest mecanism al vieţii. Oricât de mult am fugi însă, nu ne putem ascunde de această durere. Umbra noastră are întotdeauna legătură cu un eveniment traumatic sau cu o combinaţie de momente dureroase din trecutul nostru. Nu are însă niciun sens să ne acuzăm părinţii, profesorii sau trecutul, căci înţelegerea umbrei descătuşează un potenţial imens şi o înţelepciune foarte profundă.

NAŞTEREA UMBREI

Umbra noastră s-a născut când eram mici, cu mult timp înainte ca mintea noastră logică să fie suficient de bine dezvoltată pentru a filtra mesajele pe care le-am primit de la părinţi şi de la restul lumii. Oricât de corectă ar fi fost educaţia pe care am primit-o, noi ne-am simţit inevitabil ruşinaţi pentru anumite atribute ale noastre. Ni s-a părut că

am primit mesajul că ceva nu este în regulă în noi şi că din anumite puncte de vedere suntem răi. Poate că părinţii ne-au atras atenţia că suntem prea gălăgioşi. Poate că egoul nostru încă fragil şi neformat a interpretat acest lucru în sensul că expresia liberă a personalităţii este interzisă şi trebuie ascunsă de ceilalţi. Poate că ni s-a spus că suntem egoişti pentru că am luat prea multe prăjituri de pe platoul comun. În loc să înţelegem că prăjiturile erau pentru toată lumea, poate că noi am interpretat acest lucru în sensul că egoismul este ceva rău şi trebuie distrus cu orice preţ. Poate că am strigat cu voce prea tare răspunsul la întrebarea învăţătoarei în şcoala primară, cuprinşi de entuziasm că îl ştiam, iar apoi am rămas surprinşi văzând că toţi elevii râd de noi. În loc să râdem cu ei, am tras concluzia că am procedat stupid şi că nu merită să ne mai asumăm vreodată un risc. Aceste mesaje negative s-au imprimat în subconştientul nostru ca un virus de calculator, modificându-ne percepţia de sine şi determinându-ne să ne blocăm acele aspecte ale personalităţii noastre pe care le-am considerat inacceptabile.

De fiecare dată când un comportament al nostru a fost criticat dur sau pedepsit fără milă, noi ne-am separat inconştient de sinele nostru real. De îndată ce aceste filtre negative s-au instalat ferm în subconştientul nostru, noi ne-am separat practic de bucuria de a trăi, de pasiunea şi de inima noastră plină de iubire. Pentru a ne asigura supravieţuirea emoţională, am început să ne ascundem sinele real şi să ne construim o versiune a acestuia pe care am considerat-o acceptabilă. Odată cu fiecare respingere, această separaţie s-a adâncit, iar noi ne-am construit noi şi noi ziduri invizibile, din ce în ce mai groase, pentru a ne proteja inima atât de sensibilă şi de delicată. Zi după zi,

experienţă după experienţă, ne-am construit o fortăreaţă invizibilă care a devenit în timp sinele nostru fals. Această fortăreaţă a expresiei noastre limitate ne-a ascuns esenţa, vulnerabilităţile, sensibilităţile şi adeseori chiar capacitatea noastră de a cunoaşte şi de a vedea adevărul nostru lăuntric.

Înainte ca sinele nostru maleabil să devină complet dur şi să se transforme într-un ego rigid, noi am avut libertatea de a exprima orice aspect al umanităţii noastre. Am trăit reacţii emoţionale multiple în faţa evenimentelor din viaţa noastră. Neîmpovăraţi de ruşine sau de judecăţi critice, am avut acces la toate părţile fiinţei noastre. Această libertate ne-a permis să fim orice ne doream să fim, în orice moment. La acea vreme nu existau încă restricţii lăuntrice care să ne împiedice să jucăm cele mai variate roluri, deopotrivă bune şi rele. Înainte de a învăţa să preţuim anumite calităţi, considerându-le mai bune decât altele, noi am avut un acces nerestricţionat la întreaga gamă de expresie care rezidă în orice om. Puteam fi în egală măsură eleganţi, graţioşi, curajoşi, creativi, oneşti, integri, fermi, atrăgători, puternici, geniali, lacomi, fragili, leneşi, aroganţi şi incompetenţi. Cu alte cuvinte, puteam schimba aceste roluri la fel de uşor cum ne schimbam hainele.

Viaţa ni se părea o piesă de teatru în care puteam juca orice rol. Dacă nu ne plăcea rolul pe care îl jucam, ne puteam duce oricând în camera noastră, punându-ne o mantie pe umeri şi asumându-ne un rol diferit. Puteam rescrie astfel scenariul piesei în care jucam şi îi puteam crea un alt final măreţ, sau puteam schimba în totalitate povestea. Puteam transforma o dramă într-o comedie şi o epopee plicticoasă într-o aventură fabuloasă. Posibilităţile pe care le aveam la

dispoziţie erau nesfârşite, iar noi eram curioşi să le explorăm pe toate.

După naşterea umbrei, libertatea noastră de expresie a devenit extrem de mărginită şi mult mai serioasă. Noi am învăţat de la părinţi, profesori, prieteni şi de la societate în ansamblul ei că pentru a câştiga iubirea şi acceptarea celorlalţi trebuia să aderăm la anumite scenarii prestabilite. De îndată ce am ajuns la şcoală, am interacţionat cu mass-media şi cu cercuri mai mari de oameni, am remarcat că anumite comportamente erau demonizate şi criticate de ceilalţi, care le negau celor care le practicau iubirea şi acceptarea lor, idolatrizându-i în schimb pe alţii şi oferindu-le întreaga lor atenţie. Începând din acest moment, noi ne-am distanţat tot mai mult de rolurile care nu corespundeau standardelor acceptate ale societăţii sau idealurilor egoului nostru. Am început astfel să respingem din ce în ce mai multe aspecte ale fiinţei noastre, pentru tot felul de motive, fie pentru că ni se păreau prea îndrăzneţe, fie pentru că ni se păreau stupide.

Am încercat astfel să ne imaginăm noi modalităţi de a scăpa de aceste trăsături nedorite ale personalităţii noastre, iar la un moment dat am uitat cu desăvârşire de ele. Dat fiind că primeam atât de multe mesaje diferite referitoare la faţetele pe care ar trebui să le afişăm în public, am considerat că este mult mai sigur să ascultăm de vocile autoritare decât să avem încredere în natura noastră autentică. În scurt timp, ne-am trezit că nu mai manifestăm decât o gamă foarte limitată de emoţii. Libertatea expresiei noastre de sine a fost astfel sufocată. Posibilităţile nesfârşite pe care le întrevedeam altădată s-au redus dintr-odată la doar câteva. Am învăţat să ne limităm singuri viaţa, ba chiar să

ne simţim confortabil făcând acest lucru. În cele din urmă, ne-am identificat cu acel rol pe care l-am considerat cel mai acceptabil pentru cei din jurul nostru, şi cel mai probabil continuăm să îl jucăm inclusiv în prezent. Chiar dacă operăm mici schimbări ici şi colo, o analiză onestă ne-ar arăta că nu ne reinventăm niciodată în totalitate. La fel ca marea majoritate a oamenilor, ne schimbăm machiajul, punem un plasture peste acele aspecte ale vieţii noastre care nu merg şi ne creăm o versiune uşor diferită a aceleiaşi personalităţi. Când ajungem la 30 de ani, cea mai mare parte a alegerilor noastre sunt deja predeterminate, cel puţin în anumite domenii ale vieţii noastre. În această categorie intră de multe ori hainele pe care le purtăm, alimentele pe care le consumăm şi distracţiile pe care le cultivăm. Chiar şi fanteziile noastre devin repetitive şi monotone.

Pe măsură ce devenim mai prezenţi şi mai conştienţi, noi începem să înţelegem cât de robotizaţi şi de prinşi în capcana personalităţii pe care ne-am creat-o am devenit şi putem lua astfel măsuri proactive pentru a elibera umbrele care ne menţin înlănţuiţi în psihicul nostru. Dacă nu vom face nimic pentru a elibera aceste umbre, nu vom scăpa de ele, căci nu ne vor lăsa niciodată în pace. Ele se vor manifesta în relaţiile noastre şi ne vor despărţi de cei dragi, ne vor menţine legaţi de o slujbă sau de un mod de viaţă la care ar fi trebuit să renunţăm cu ani în urmă ori ne vor conduce către dependenţe şi obiceiuri care ne vor submina succesul şi fericirea. Umbra ne împiedică să vedem semnele de avertizare care ne atrag atenţia asupra unei relaţii abuzive sau asupra unei afaceri neinspirate şi ne menţine într-o stare de negare perpetuă, din cauza căreia nu reuşim să îi ajutăm pe cei pe care îi iubim în momentele în care au cea mai mare

nevoie de noi, respectiv atunci când se confruntă cu propriii lor demoni.

Toţi oamenii şi-au construit o identitate bazată pe ego, în cadrul căreia şi-au atribuit anumite roluri pe care le consideră acceptabile, dar care le sufocă libertatea de expresie. În loc să fim cei care suntem, noi încercăm să devenim cei care „ar trebui" să fim. De-a lungul timpului, percepţia noastră reprimată de sine devine solul perfect pentru înflorirea umbrei. Indiferent dacă ne-am creat rolul actual pentru a compensa o anumită inadecvare sau ca o strategie pentru a împlini aşteptările părinţilor şi prietenilor noştri, atât timp cât încercăm să jucăm rolul pe care ni l-a atribuit egoul în detrimentul tuturor celorlalte roluri pe care le-am putea juca, noi sfârşim prin a ne crea o viaţă golită de bucurie, de semnificaţie, de profunzime şi de savoare. Pe măsură ce începem să ne luăm din ce în ce mai în serios rolul desemnat, acesta se impregnează din ce în ce mai puternic în subconştientul nostru. Odată creată această identitate, noi nu ne mai abatem decât rareori de la ea, întrucât intrăm în starea amăgitoare a negării şi începem să credem cu adevărat că aceasta *este* identitatea noastră. Dacă îşi privesc propria viaţă, majoritatea oamenilor îşi pot recunoaşte limitările şi rolurile repetitive pe care le joacă.

De bună seamă, este încă şi mai uşor să ne dăm seama care sunt aceste roluri în cazul prietenilor şi membrilor familiei noastre. Putem identifica imediat rolul martirei care se sacrifică pentru a merge la şedinţa cu părinţii sau care preia asupra ei mai multe sarcini decât ar trebui (după care se plânge la infinit de acest lucru), sau pe cel al vecinului fermecător care pretinde că este cel mai bun tată din lume, dar îşi înşeală în secret soţia. Ne dăm imediat seama cui

îi place să joace rolul bârfitoarei care ştie secretele tuturor şi care de-abia aşteaptă o ocazie pentru a le împărtăşi, sau rolul reginei dramelor care se simte întotdeauna victimizată într-un fel sau altul (fie pentru că şi-a ciocnit uşor maşina, fie pentru că soţul nu a adus suficienţi bani acasă săptămâna trecută). Este uşor să sesizăm rolul eternului optimist care este sufletul petrecerilor sau cel al pesimistului care stă veşnic trist şi resemnat într-un colţ. În mod curios, chiar dacă rolul pe care ni l-am desemnat singuri este unul plicticos, mizerabil, repetitiv sau lipsit de bucurie, noi ne cramponăm de el cu toate puterile, de parcă viaţa noastră ar depinde de acest lucru. În acelaşi timp, ne întrebăm de ce nu avem parte de mai multe bucurii sau realizări în viaţă. Noi suntem singurii care ne-am repartizat (inconştient) în rolul eroului nefericit pe care l-am jucat ani de zile, iar acum refuzăm să ne mai aventurăm să jucăm un alt rol cu care nu suntem familiarizaţi sau să ne manifestăm într-o manieră pe care nu o cunoaştem.

Atât timp cât credem în mitul care ne determină să ne blocăm singuri calităţile unice cu care suntem înzestraţi şi care ne fac să fim cu atât mai interesanţi, noi ne refuzăm dreptul de a experimenta pasiunea şi pacea interioară. Căutarea vieţii perfecte, a rolului perfect şi a măştii perfecte nu ne va împlini niciodată, chiar dacă vom atinge această perfecţiune, pentru simplul motiv că sinele nostru real reprezintă mult mai mult decât acea sumă limitată de calităţi care corespund idealului pe care ni l-am ales. Încercând să manifestăm doar aceste calităţi (despre care credem că ne vor garanta acceptarea celor din jur), noi ne reprimăm cele mai preţioase şi mai interesante talente sau atribute, condamnându-ne astfel la o viaţă banală, în care nu facem decât să jucăm la infinit acelaşi scenariu de mult uzat.

Din dorinţa de a avea parte de siguranţă şi previzibilitate, noi ne reducem dramatic libertatea de expresie, şi implicit opţiunile. Mâine vom fi mai mult sau mai puţin acelaşi om care suntem astăzi, cu mici variaţiuni, întrucât singurele resurse şi comportamente pe care suntem dispuşi să le accesăm sunt cele ale imaginii pe care ne-am ales-o pentru a ne afişa în lume. Prin respingerea laturii noastre întunecate de care ne temem, noi respingem toate acele părţi amuzante, competente, atrăgătoare, puternice şi pline de succes ale fiinţei noastre, care tânjesc să se exprime prin noi. Aceasta este principala cauză a plictiselii pe care o simţim adeseori într-unul sau mai multe domenii ale vieţii noastre.

Prin tăierea conexiunilor cu diferite părţi ale personalităţii noastre, noi ne negăm accesul la stimulare, entuziasm, pasiune şi creativitate. Unul din cele mai pasionante aspecte ale statutului de fiinţă umană este tocmai acela că în noi există sute de ipostaze puternice, utile şi creative care zac adormite, dar care îşi doresc să iasă din umbră şi să se integreze în totalitatea sinelui nostru. În fiinţa noastră există o întreagă gamă de sentimente minunate care nu aşteaptă decât o ocazie pentru a ne oferi senzaţii corporale noi sau nivele de fericire, de bucurie şi de plăcere pe care nu le-am cunoscut niciodată. Din păcate, noi nu ne putem bucura de această parte invizibilă a aisbergului fiinţei noastre, întrucât am uitat cine suntem dincolo de restricţiile şi de constrângerile pe care ni le-am impus singuri în universul nostru emoţional.

Dacă dorim să ne regăsim inspiraţia într-un domeniu sau altul al vieţii noastre, tot ce trebuie să facem este să sesizăm ce aspecte sau ce roluri am respins până acum şi să descoperim modalităţi sigure şi nepericuloase de a le

juca. Trebuie să ne provocăm singuri să acceptăm toate faţetele umanităţii noastre. În caz contrar, rolurile pe care le-am respins şi pe care le-am reprimat vor continua să ne orchestreze din lumea lor invizibilă viaţa pe care o trăim. Noi nu ne putem înţelege şi aprecia plenar totalitatea şi unicitatea decât în prezenţa sinelui nostru complet şi necenzurat. În acest scop, trebuie să acceptăm toate rolurile pe care doreşte să le joace acesta; în caz contrar, vom rămâne în război cu noi înşine.

ÎMPRIETENIREA CU UMBRA

Pentru a înţelege mai bine cât de importantă este umbra ta, încearcă să îţi imaginezi o poveste fără un conflict sau un erou a cărui virtute nu este niciodată pusă la încercare de un adversar de valoare. Practic, nu poate exista o poveste al cărei erou pozitiv să nu fie testat de eroii negativi de-a lungul ei. Dacă ceea ce afirmă tradiţiile spirituale orientale este adevărat, cum că „păcătosul şi sfântul nu sunt decât două note pe aceeaşi claviatură", rezultă că tensiunea dintre natura noastră superioară şi cea inferioară creează conflictul necesar pentru a ne dinamiza evoluţia ca fiinţe umane. Acelaşi principiu care stă la baza literaturii de bună calitate stă şi la baza vieţii reale: *un erou pozitiv nu poate fi mai puternic decât eroii negativi care i se opun.*

De-a lungul dramei evoluţiei noastre, umbra este eroul cel mai interesant. Ea nu este periculoasă decât dacă o ţinem încuiată în pivniţa întunecată a reprimării. Atât timp cât facem acest lucru, noi ne asumăm riscul de a exploda, de a reveni la un consum excesiv de alimente după o dietă forţată,

de a ne sabota singuri relaţiile şi de a ne ucide în faşă visele. În schimb, dacă le permitem eroilor din umbră să se integreze în sinele nostru complet ca forţe ale binelui (mai exotice), ei ne vor conduce la experienţe mai bogate, la legături mai autentice, la mai multă distracţie, mai multă sinceritate şi la o mai mare libertate de expresie. Noi nu putem câştiga bătălia cu latura noastră întunecată prin ură şi reprimare, căci întunericul nu poate fi contracarat tot de întuneric. Dimpotrivă, trebuie să ne acceptăm cu compasiune umbra din interior, să încercăm să o înţelegem şi, în ultimă instanţă, să o transcendem.

În remarcabila sa carte, *Arta războiului,* Sun Tzu afirmă că „pentru a-ţi cunoaşte duşmanul trebuie să devii tu însuţi una cu el". În cazul nostru, „duşmanul" nu este decât un impuls interior pe care nu îl înţelegem sau pe care nu ştim cum să îl interpretăm. Atât timp cât negăm, reprimăm sau minimalizăm importanţa acestui impuls (şi a altora ca el), continuând să credem că îl vom putea menţine ascuns şi ferit de ochii lumii, noi nu ne vom putea împărtăşi din înţelepciunea lui. Invers, prin cercetarea darurilor şi a contribuţiei pe care doreşte să şi-o aducă umbra în viaţa noastră, noi îi putem redirecţiona puterea cândva distructivă, transformând-o într-o forţă benefică pentru viaţa noastră. În acest fel, devenim un exemplu inclusiv pentru alţi oameni, care pot găsi la rândul lor supape sănătoase pentru acele părţi din fiinţa lor ce nu corespund aşteptărilor societăţii sau idealului stabilit de egoul lor.

Noi putem deveni sfinţi numai dacă îi permitem păcătosului din interiorul nostru libertatea de expresie de care are nevoie, nu printr-un comportament inadecvat, ci căutând noi modalităţi prin care să folosim aceste impulsuri într-o

manieră benefică, în favoarea noastră sau a societății. Cu cât ajungem să ne acceptăm într-o mai mare măsură impulsurile întunecate, oferindu-le supape sigure de manifestare, cu atât mai mic devine riscul de a fi controlați de ele. Probabil că te întrebi cum ți-ar putea sluji acele părți din ființa ta de care te temi și pe care le disprețuiești. Îți garantez însă că dacă vei parcurge procesul propus în continuare, vei putea insera aceste daruri în orice calitate, emoție și experiență pe care o trăiești.

Asumarea părților pe care până acum le-am respins, proiectându-le în întunericul umbrei, reprezintă cea mai sigură modalitate de a ne actualiza întregul potențial uman. Dacă ne împrietenim cu ea, umbra devine o hartă divină. Citită și urmată corect, ea ne poate reconecta cu viața pe care ar trebui să o trăim, cu personalitatea pe care ar trebui să o avem și cu contribuția pe care ar trebui să o oferim societății. Metaforic vorbind, acceptarea bestiei interioare reprezintă biletul nostru către libertate, către măreția noastră interioară. Ea ne îmbogățește viața lăuntrică și o face mai semnificativă. Simultan, viața noastră exterioară devine mai plăcută. Dacă o transformăm într-un aliat, umbra ne ajută să ne integrăm în totalitate și să nu ne mai simțim limitați de constrângerile sinelui iluzoriu pe care ni l-am creat singuri. De ce este iluzoriu? Deoarece noi ne-am creat imaginea publică ținând cont doar de acele calități pe care le-am considerat acceptabile, lăsând pe dinafară alte atribute pe care le avem și care reprezintă de multe ori cele mai importante, mai puternice și mai minunate părți ale ființei noastre.

MASCA DIN UMBRĂ

Revelarea acelor părți din ființa noastră pe care le-am reprimat reprezintă cheia înțelegerii motivelor pentru care în anumite domenii de viață ne bucurăm de o mare libertate, în timp ce în altele acționăm ca niște roboți. Cea care ne convinge să purtăm o mască sub care să ne ascundem și să ne construim o costumație care să i se potrivească este teama. Noi lucrăm fără încetare la crearea unei fațade exterioare, astfel încât nimeni să nu afle care sunt gândurile, dorințele și impulsurile noastre cele mai întunecate, ca să nu mai vorbim de trecutul nostru. Cu alte cuvinte, noi ne-am creat această mască din cauza umbrei trecutului. Ajungem astfel să facem complimente în stânga și în dreapta, făcându-le tuturor pe plac, sau dimpotrivă, să ne retragem distanți într-o izolare care nu permite apropierea nimănui. Încercăm din răsputeri să fim percepuți ca un om cu multiple realizări, sau dimpotrivă, ne mulțumim să stăm ore întregi în fața televizorului ori a Internetului, pe site-urile de „socializare" (= bârfe). Noi nu ne-am creat accidental actuala mască, ci pentru a camufla acele părți ale ființei noastre pe care le-am considerat indezirabile și pentru a compensa defectele noastre cele mai mari (în percepția noastră).

Acest sine fals nu are decât o singură misiune: aceea de a ascunde toate aspectele noastre nedorite și inacceptabile. Dacă am fost crescuți de părinți instabili emoțional și ne-am simțit răniți în copilărie, facem acum eforturi pentru a părea excesiv de calmi și având un autocontrol perfect. Dacă am crescut cu o tulburare de învățare, încercăm să ne creăm o personalitate excesiv de afectuoasă, astfel încât ceilalți să nu sesizeze ceea ce noi considerăm a fi un handicap. Dacă ne

simţim ruşinaţi pentru că am fost crescuţi în sărăcie, sfârşim prin a ne îmbrăca impecabil şi prin a vorbi elegant, încercând să dăm impresia că provenim dintr-un mediu social elevat. Imaginea publică pe care ne-o creăm este modelată de acea parte a fiinţei noastre care a suferit, simţindu-se confuză sau rănită. Chiar dacă îi putem păcăli o vreme pe alţii (uneori chiar pe noi înşine), mai devreme sau mai târziu vom fi nevoiţi să ne confruntăm cu rănile pe care le-am ascuns sub această mască.

Pentru a ne asigura că imperfecţiunile sau defectele noastre nu vor fi descoperite sau expuse, noi am început să cultivăm în mod inteligent calităţile opuse celor pe care încercăm să le ascundem. Am lucrat mult pentru a compensa acele părţi pe care le-am considerat inacceptabile, sperând să scăpăm de emoţiile negative asociate cu ele. Spre exemplu, dacă ne-am confruntat cu insecuritatea, este posibil să ne fi construit o imagine de sine arogantă, de om care le ştie pentru toate, în încercarea de a-i convinge pe ceilalţi că avem o încredere în sine enormă. Dacă ne-am simţit un ratat, este posibil să ne fi înconjurat de oameni realizaţi sau să ne exagerăm propriile realizări pentru a părea că avem un succes mai mare decât în realitate. Dacă ne-am simţit neputincioşi, este posibil să ne fi ales un partener de viaţă care să ne facă să părem mai puternici.

Personalitatea pe care ne-am construit-o încearcă să ne convingă că noi chiar suntem persoana pe care o vedem în oglinda convingerilor noastre. Din păcate, de îndată ce acceptăm acest lucru, noi închidem poarta de acces către celelalte posibilităţi pe care le-am putea manifesta. Ne pierdem astfel capacitatea de a face alegeri, întrucât nu considerăm că mai avem dreptul de a face altceva decât de

a juca rolul pe care ni l-am asumat. Singura personalitate căreia i-am atribuit întregul control asupra vieţii noastre este cea previzibilă pe care ne-am construit-o. Devenim astfel orbi în faţa imenselor posibilităţi pe care le avem în faţă. Noi nu putem cunoaşte libertatea de expresie a sinelui nostru autentic şi nu putem dobândi capacitatea de a face alegeri reale pentru viaţa pe care ne dorim cu adevărat să o trăim decât dacă încetăm să mai pretindem că nu suntem cei care suntem, ascunzându-se sau compensând pentru nişte pretinse slăbiciuni sau defecte personale. Dacă ieşim din această transă şi nu mai suntem atât de preocupaţi să corespundem imaginii pe care şi-au format-o alţii în legătură cu noi sau chiar imaginii noastre de sine, noi ne deschidem automat în faţa unor oportunităţi care altminteri ar trece pe lângă noi.

Imaginea ideală pe care ne-am creat-o şi căreia încercăm să îi corespundem sfârşeşte prin a ne epuiza. Noi ne străduim din răsputeri să fim mai mari, mai puternici, mai duri şi mai siguri decât suntem în realitate. Fără să ne dăm seama, încercăm de fapt să dovedim că suntem mai buni sau mai presus de restul oamenilor, ori dimpotrivă, să rămânem invizibili şi nebăgaţi în seamă. Încercăm astfel să ne creăm exact acea personalitate despre care suntem convinşi că ne va aduce aprobarea şi recunoaşterea pe care ni le dorim cu aviditate. Alternativ, ne oferim un pretext pentru a nu trăi plenar şi pentru a nu duce viaţa pe care ne-am dori-o de fapt. Din toate aceste motive, ne comportăm (conştient sau inconştient) în modalităţi care încearcă să îi convingă pe ceilalţi oameni că suntem ceea ce nu suntem, pentru a le câştiga astfel respectul, iubirea sau mila, iar acest proces continuă până în momentul în care zidurile pe care ni le-am construit cu atâta osârdie în jurul nostru se prăbuşesc.

Spre exemplu, Amanda era extrem de ruşinată că nu a absolvit facultatea şi era disperată la gândul că ar putea fi asociată cu rudele ei dinspre partea mamei, care erau în majoritatea lor needucate. De aceea, ea a făcut tot ce i-a stat în puteri pentru a-şi crea o mască şi a-şi ascunde astfel stânjeneala, lăsându-le o impresie bună celor pe care dorea să îi impresioneze. Şi-a găsit o nişă într-un domeniu specializat în care era considerată inteligentă, utilă şi indispensabilă, dar oricât de multe cărţi ar fi citit şi oricât de mult s-ar fi străduit la serviciu, sfârşea de multe ori prin a se simţi inferioară. În încercarea de a-şi vindeca durerea, ea s-a decis să se întoarcă la şcoală, sperând că dobândirea unei diplome o va transforma peste noapte dintr-o fată needucată crescută într-o rulotă într-o femeie sofisticată de condiţie bună.

Într-o seară, ea s-a dus la ora de psihologie, punându-şi masca obişnuită de profesionistă. Se simţea mândră, întrucât îşi crease deja imaginea unei fete inteligente la oră. Pe măsură ce profesoara le-a explicat în ce consta tema pentru acea săptămână, umbra Amandei a ieşit la iveală şi ea a fost cuprinsă de ruşine. Ea a simţit cum se contractă toată aflând că tema pentru acea săptămână consta în a prezenta un arbore genealogic detaliat al familiei sale care că includă backgroundul educaţional şi cariera profesională a tuturor membrilor familiei sale. În timp ce lucra la proiect, ea şi-a amintit de toate rudele sale dependente de droguri, instabile din punct de vedere financiar şi needucate, şi s-a confruntat cu o mare durere. Sentimentul că nu era suficient de bună a copleşit-o, iar personalitatea pe care a încercat atâta timp să şi-o construiască a explodat, nemaiputând suporta ruşinea. Acest sentiment s-a amplificat câteva zile mai târziu, când şi-a citit proiectul în faţa clasei. După ani de zile în care a

încercat să îşi ascundă umbra, aceasta a ieşit la suprafaţă, devastând totul în calea ei.

La fel ca Amanda, foarte mulţi oameni încearcă (unii de la o vârstă foarte fragedă) să fie ceea ce nu sunt. În loc să se accepte aşa cum sunt, ei încearcă să se ridice la înălţimea unui ideal şi îşi asumă (conştient sau inconştient) o personalitate pe care nu o au, fără să îşi dea seama că noul lor sine nu are nimic de-a face cu adevărata lor identitate. De aceea, dacă ne aflăm cu adevărat în căutarea libertăţii, a siguranţei şi a autenticităţii, este fundamental să înţelegem că noi purtăm o mască pe care ne-am pus-o la 20, 30 sau chiar 40 de ani. Din cauza ei, sinele nostru real, care tânjeşte după atenţia noastră, se zbate neputincios în celula întunecată în care l-am aruncat, în timp ce sinele nostru fals se bucură de întreaga noastră atenţie.

Să spunem că atunci când erai copil, ai primit un dar de la bunica ta (poate o monedă fermecată). Dorind să îl păstrezi în siguranţă, l-ai ascuns într-un loc în care nimeni altcineva să nu îl poată găsi. După câteva decenii, tu ai uitat cu desăvârşire locul în care l-ai ascuns, ba poate chiar şi faptul că l-ai ascuns. La fel se petrec lucrurile şi cu sinele tău real. Tu l-ai ţinut ascuns atât de multă vreme încât ai uitat până şi faptul că acesta există.

Natura personalităţii pe care ne-o alegem variază în funcţie de backgroundul nostru, de părinţii care ne-au crescut, de mediul exterior şi de convingerile care ne-au fost inoculate în legătură cu aşa-zisul comportament „bun sau rău". În mod paradoxal, măştile pe care le vedem în jurul nostru în societatea modernă nu diferă cu nimic de cele pe care şi le-au pus oamenii cu sute de ani în urmă. Avem de-a face astăzi cu aceleaşi arhetipuri ale seducătoarei,

bărbatului fermecător, persoanei simpatice, eternului optimist, tânărului „cool", martirului, fetei bune, bărbatului cumsecade, tipului dur, abuzatorului, bătăuşului, şarpelui pe care îl strângi la sân, intelectualului, salvatorului, depresivului, bufonului, singuraticului, victimei şi omului care lasă impresia că reuşeşte în tot ceea ce îşi propune – care au existat dintotdeauna, doar că uşor actualizate. Ele sunt expresii arhetipale repetitive care au apărut la începutul epocii moderne. Singura problemă legată de jucarea acestor roluri este că ele ne fac să uităm cine suntem cu adevărat şi câte lucruri am putea face cu viaţa noastră. Prin refuzul nostru de a pătrunde în întunericul zonelor psihice pe care le respingem, noi ne sufocăm singuri puterea reală, creativitatea şi visele.

EXPUNEREA VIEŢII NOASTRE SECRETE

Umbra noastră înfloreşte atunci când avem secrete. În clipa în care închidem poarta de acces către unul sau mai multe aspecte personale, noi punem în mişcare o viaţă secretă. Programele în 12 paşi au la bază faimoasa afirmaţie: „Secretele te menţin bolnav." De-a lungul anilor în care am lucrat cu mii de oameni am ajuns la concluzia că această afirmaţie este adevărată. Altminteri, nu este ceva ruşinos, întrucât aproape toţi oamenii au o viaţă publică şi una secretă. Cu toţii avem o mască publică pe care o expunem în faţa lumii şi una secretă pe care o păstrăm numai pentru noi. Noi ne construim această viaţă secretă pentru a ascunde acele părţi ale fiinţei noastre de care ne simţim ruşinaţi sau pe care

le considerăm inacceptabile pentru cei dragi. Poate fi vorba de un domeniu pe care nu îl controlăm, de o dependenţă cu care ne luptăm sau de o fantezie de care nu îndrăznim să vorbim cu voce tare. Atunci când comportamentele noastre nu corespund măştii pe care o purtăm, noi ne străduim din răsputeri să le ascundem. Spre exemplu, putem fi extrem de afectuoşi cu persoanele cu care avem de-a face în timpul zilei, după care ne ducem acasă şi ţipăm dezlănţuiţi la copiii noştri. La fel, putem face pe intelectualii rafinaţi atunci când suntem împreună cu colegii de muncă, după care ne ducem acasă şi privim ore în şir emisiuni TV anoste sau jucăm jocuri video stupide. Putem fi angrenaţi într-o relaţie de căsătorie, înşelându-ne în secret partenerul, sau putem pretinde că avem un succes nebun deşi locuim încă cu părinţii (fără ca nimeni să ştie).

Ruşinea noastră nerezolvată ne face să ne ascundem, dar mai devreme sau mai târziu ne determină să răbufnim şi să revelăm acele părţi ale fiinţei noastre pe care ne-am străduit atâta timp să le păstrăm ascunse. Chiar dacă facem tot ce ne stă în puteri pentru a împiedica impulsurile noastre întunecate să iasă la suprafaţă, putem izbucni oricând, acţionând într-o manieră care să ne submineze respectul de sine. Dacă acţionăm fără integritate şi ascundem acest lucru, el va fi expus mai devreme sau mai târziu, de pildă atunci când vom scrie un cec fals sau atunci când vom încerca să înşelăm fiscul. Dacă ne ascundem sentimentul singurătăţii, acesta se poate manifesta în toiul nopţii sub forma unei pofte insaţiabile de zahăr, de alcool sau de sedative, cu ajutorul cărora încercăm să umplem golul care ne mistuie. Dacă păstrăm ani la rând resentimente şi nu încercăm să le rezolvăm, acestea se pot manifesta în familie: putem

deveni un părinte sâcâitor sau un soț plin de amărăciune. Nemulțumirea noastră față de un părinte care ne-a înșelat se poate manifesta prin atragerea unor parteneri de viață în care nu putem avea încredere sau care ne abuzează emoțional. Dacă ne blocăm curiozitatea sexuală normală la o vârstă foarte fragedă, putem deveni obsedați de pornografia ilegală sau de formele periculoase de sex. Pe scurt, pentru a ne elibera de aceste impulsuri greu de controlat care ne determină să trăim o viață secretă, noi trebuie să găsim modalități sănătoase și sigure de a ne exprima aspectele reprimate, astfel încât acestea să nu ne saboteze inutil viața.

Un exemplu este cel al lui Matthew, șeful personalului unei universități medicale prestigioase, admirat de colegi, cu o soție iubitoare și trei copii sănătoși. Deși pentru lumea exterioară părea un stâlp al societății, Matthew se simțea plictisit de viața sa intelectuală și de toate obligațiile pe care le presupunea succesul său. Într-o seară, el s-a întors acasă și s-a uitat la o emisiune de televiziune de la acea oră târzie. Fascinat de o tânără actriță care juca într-un film, el s-a decis să încerce să intre pe Internet și să afle mai multe despre ea. Dintr-una într-alta, a ajuns pe un site porno și a dat clic pe o reclamă la un club de striptease local. Imaginile pe care le-a văzut acolo l-au umplut de entuziasm. Gândurile au început să îi rătăcească și Matthew a început să își imagineze că se va opri chiar a doua zi la acel club. Și-a găsit imediat argumente, spunându-și că de vreme ce clubul era localizat în partea opusă a orașului, era suficient să își pună o șapcă de baseball pe cap pentru a nu fi recunoscut de nicio cunoștință întâmplătoare.

În scurt timp, vizitele lui Matthew la clubul de striptease au devenit regulate. Matthew se simțea din ce în ce mai atras de una din dansatoare și la un moment dat chiar și-a

dat întâlnire cu ea. Poveștile pe care i le spunea soției sale au devenit din ce în ce mai complicate, iar el s-a afundat din ce în ce mai tare în minciună. A început să participe în mod deliberat la conferințe medicale în cele mai obscure locuri din țară, tocmai pentru a se putea bucura de un weekend liniștit alături de amantele sale, fără a se teme că va fi prins. În timp ce sexul cu soția sa devenea din ce în ce mai rar și mai plicticos, Matthew a devenit din ce în ce mai aventuros și să își asume riscuri din ce în ce mai mari alături de amantele sale. A început să le cumpere acestora lenjerie intimă sexy, care să îi trezească toate simțurile.

Într-un weekend, soția lui Matthew, Maria, a luat mașina acestuia pentru a-și duce copiii la un curs de tenis. Când a deschis portbagajul pentru a scoate echipamentele sportive, ea a observat o trusă medicală pe care nu o remarcase până atunci. După ce și-a lăsat copiii, s-a întors în parcare și, din instinct, a deschis trusa. A rămas șocată să constate că aceasta era plină de prezervative, lenjerie intimă și tot felul de alte accesorii sexuale. Dorind să înțeleagă până unde a mers soțul său cu infidelitatea, i-a verificat cărțile de credit, istoricul de pe Internet și facturile telefonului mobil. După ce i-a studiat comportamentul timp de mai multe săptămâni, a descoperit cât de amplă era viața secretă pe care o ducea Matthew, care ajunsese să își petreacă aproape tot timpul liber în cluburi de striptease, apelând la agenții de escorte și având aventuri sexuale de o noapte.

După mai multe săptămâni de suferință tăcută, Maria s-a decis să îl confrunte pe Matthew, punându-i în față toate dovezile pe care le-a descoperit. Matthew s-a trezit astfel peste noapte că impulsurile sale secrete îi erau expuse, la fel ca și comportamentul său privat, care nu avea nimic de-a

face cu imaginea publică pe care şi-o crease şi pe care o cultivase atâta timp. După şocul trăit, el a rămas dezgustat de el însuşi şi de faptul că s-a lăsat atras de umbra sa într-un comportament pe care până nu demult nu şi l-ar fi imaginat niciodată posibil. La fel ca majoritatea dependenţilor de sex, Matthew avea nevoie de ajutor specializat. În scurt timp, el şi-a dat seama că nu avea nevoie numai de sex, ci şi de atenţie, de admiraţie şi de excitaţie. Dacă şi-ar fi recunoscut la timp aceste dorinţe secrete, el ar fi putut căuta ajutorul de care avea nevoie înainte de pierderea completă a controlului asupra comportamentului său. Din păcate, umbra sa l-a determinat să îşi piardă demnitatea şi să îşi distrugă căsnicia.

De-a lungul anilor, foarte mulţi oameni mi-au relatat poveşti similare la seminarele mele. Fără să se gândească prea mult, ei s-au transformat, iar comportamentul lor a devenit demn de dispreţ (inclusiv în ochii lor). Realitatea este că atât timp cât nu facem nimic pentru a ne confrunta cu umbra noastră, cu impulsurile şi cu sentimentele noastre reprimate, noi riscăm să fim controlaţi de acestea. După cum spune prietenul meu, dr. Charles Richards, în filmul *Efectul umbrei*: „Ignorarea umbrei reprimate este ca şi cum ai încuia pe cineva în pivniţă până când ajunge să facă un gest disperat pentru a-ţi atrage atenţia. Dacă nu îi dăm de bunăvoie drumul, noi ne asumăm riscul de a experimenta ceea ce eu numesc efectul umbrei. Negăsind nicio supapă prin care să se manifeste liber, aceste părţi reprimate ale fiinţei noastre îşi asumă o viaţă de sine stătătoare. De aceea, în loc să izolăm în bezna subconştientului ruşinea şi vinovăţia pe care le simţim, este mult mai bine să deschidem porţile pivniţei şi să renunţăm la viaţa noastră secretă în favoarea uneia autentice."

*

Dacă refuzăm să ne exprimăm printr-un canal sigur latura întunecată (ba chiar să îi recunoaştem existenţa), aceasta se acumulează şi se transformă într-o forţă foarte mare, capabilă să ne distrugă viaţa, inclusiv viaţa celor din jurul nostru. Cu cât încercăm să reprimăm mai puternic aspectele personalităţii noastre pe care le considerăm inacceptabile, cu atât mai malefice devin modalităţile pe care le găsesc ele pentru a se exprima liber. Efectul umbrei apare atunci când latura noastră întunecată reprimată îşi face cunoscută prezenţa, silindu-ne să acţionăm în modalităţi neaşteptate şi care nu ne sunt familiare. Este suficient ca un element din lumea exterioară să declanşeze ieşirea la iveală a acestor impulsuri întunecate pentru a ne trezi faţă în faţă cu acele trăsături de caracter, comportamente şi emoţii pe care am încercat să le ascundem în viaţă întreagă. Efectul umbrei nu este unul planificat. Dimpotrivă, marea majoritate a oamenilor investesc foarte mult timp şi foarte multă energie pentru a se feri de el. Din fericire, dacă ne propunem să înţelegem acest fenomen, noi îi putem revela misterul şi ne putem feri de autosabotarea propriei noastre vieţi.

EFECTUL UMBREI

Imaginează-ţi că fiecare atribut, fiecare emoţie şi fiecare gând întunecat pe care încerci să le ignori şi să le ascunzi sunt un fel de mingi de plajă pe care încerci să le ascunzi sub apă. Cam aşa procedăm noi cu sinele nostru egoist, cu cel mânios, cu cel „prost de bun", cu cel care nu se simte „suficient de bun", cu cel stupid, cu cel orgolios, şi aşa mai departe. În aceste condiţii, nu este de mirare că la un moment

dat nu mai reuşim să ne ascundem toate aceste mingi de plajă şi că ele ies la suprafaţă atunci când ne simţim obosiţi, răniţi sau bolnavi, când nu mai credem în posibilitatea unui viitor pasionant, când lăsăm garda jos, când nu ne mai gândim la noi, ci suntem preocupaţi de familia noastră sau de perspectiva unei promovări la locul de muncă, ori pur şi simplu când am băut prea mult! Este suficient să facem ceva necugetat (noi sau o altă persoană din jurul nostru) pentru ca una sau mai multe din aceste mingi de plajă să iasă subit la suprafaţă şi să ne lovească drept în faţă! Acesta este efectul umbrei.

Ce altceva sunt izbucnirile de furie dacă nu astfel de mingi reprimate care ies subit la suprafaţă? Citim tot timpul în mass-media despre astfel de lucruri. Cutare realizator de filme creştine se îmbată şi strigă sloganuri antisemitice; cutare vedetă de la radio, vestită pentru capacitatea sa de comunicare, face o declaraţie rasistă care îi distruge credibilitatea şi cariera; cutare profesoară tânără îşi periclitează viitorul făcând sex cu un elev de 14 ani; cutare vedetă de cinema fură din magazine, deşi şi-ar putea permite orice pe lumea aceasta. Impulsurile reprimate şi dorinţele ascunse sunt ca nişte bombe cu ceas care aşteaptă să explodeze.

Din păcate, efectul umbrei se manifestă de regulă în momentele cele mai nefericite, când eram pe punctul de a obţine succesul financiar pentru care am luptat atâta, în mijlocul unei relaţii noi cu un partener extrem de dezirabil, când mai aveam puţin până să ne pensionăm sau când suntem pe punctul de a încheia o afacere care ne-ar putea schimba pentru totdeauna viaţa. În astfel de momente de cumpănă, noi ne autosabotăm parcă deliberat (deşi în

realitate facem acest lucru inconştient) succesul, făcând o alegere greşită care distruge peste noapte tot progresul pe care l-am făcut până acum, luptându-ne ani de zile. Orice act de autosabotare reprezintă o exteriorizare a ruşinii ascunse în hăţişurile subconştientului nostru. Pentru că nu ne-am reconciliat la timp cu ruşinea, vinovăţia sau emoţiile noastre negative, acestea ies la suprafaţa conştiinţei când ne este lumea mai dragă, forţându-ne astfel să ne recunoaştem şi să ne acceptăm sinele pierdut şi să ne întoarcem la starea transparentă a sinelui nostru integral.

De cele mai multe ori, noi nu găsim motivaţia de a ne schimba decât atunci când comportamentul nostru autodistructiv iese la iveală, iar noi ajungem să ne privim prin ochii obiectivi ai daunelor pe care ni le-am produs singuri (nouă şi altor oameni). Ne trezim astfel peste noapte că ni s-a tăiat curentul din cauza pasiunii noastre pentru jocurile de noroc care ne-a făcut să nu ne plătim factura, şi asta tocmai când copiii ni se întorceau de la şcoală. Ne trezim că suntem arestaţi din cauză că am condus sub influenţa alcoolului. Ne ducem la restaurant cu prietenii şi ne trezim că ospătarul ne anunţă în faţa tuturor că ne-a fost refuzat cardul de credit; abia atunci ne dăm seama că tendinţa noastră de a cheltui a întrecut orice măsură. Intrăm prea mult în contul de cheltuieli al companiei pe care o deţinem, iar când suntem prinşi ne dăm seama că am ignorat legea. Ne amăgim singuri că ne descurcăm perfect la locul de muncă, până când primim caracterizarea anuală, sau că dieta pe care o urmăm merge de minune, până când ne urcăm pe cântar. Efectul umbrei apare în momentele cele mai neaşteptate, dar reflectă de fiecare dată dezechilibrul periculos în care a ajuns lumea noastră interioară. Oricât de dureroase ni s-ar părea

aceste momente ale adevărului, ele declanşează de multe ori un proces de evoluţie involuntară. Atunci când umbra noastră iese la iveală, nu doar în faţa noastră, ci şi a celor a căror opinie contează pentru noi, noi ieşim din negare şi ne dăm seama că trebuie să facem ceva în această privinţă.

Dacă ne-am putea privi obiectiv, în adevărata noastră lumină, această sarcină ar fi mult mai uşoară. Din păcate, de multe ori noi nu reuşim să ne vedem aşa cum suntem, motiv pentru care intrăm adeseori în starea de negare, cunoscută şi prin expresia: „Nici măcar nu observ că mă mint singur[2]." Minciuna începe întotdeauna cu noi înşine. Dacă am fi familiarizaţi cu impulsurile noastre întunecate şi dacă ne-am da seama că lăcomia, ura, egoismul şi intoleranţa noastră ne transmit un mesaj important, noi le-am întâmpina cu bucurie, ca pe nişte prieteni de nădejde care ne bat la uşă. În schimb, dacă ne înstrăinăm de umbra noastră, refuzând să recunoaştem sau să acceptăm mesajele pe care încearcă să ni le transmită, noi putem fi absolut siguri că mai devreme sau mai târziu vom face ceva care va scoate la lumină întunericul nostru ascuns. În astfel de momente, proverbialele ciocănituri la uşă par mai degrabă nişte ciocănituri în capul nostru. Deşi extrem de dureroase, aceste momente se dovedesc însă în final printre cele mai fertile perioade din viaţa noastră.

Dacă dorim să evităm devastarea produsă de efectul umbrei, noi trebuie să ne verificăm zilnic comportamentul, pentru a vedea dacă acesta poate fi în vreun fel distructiv sau stânjenitor pentru noi şi pentru familia noastră, pentru cariera, sănătatea sau respectul nostru de sine. Trebuie să ne trezim şi să reflectăm dacă nu cumva ascundem o viaţă

[2] În limba engleză: „*Don't Even Notice I Am Lying*". Iniţialele expresiei alcătuiesc acronimul *DENIAL*, care înseamnă „negare". (n. tr.)

secretă, pe care apoi o negăm. Trebuie să devenim conştienţi de obiceiurile, comportamentele şi atitudinea noastră pe care le ascundem de ochii celorlalţi. Dacă ne temem de ceea ce s-ar putea întâmpla dacă membrii familiei noastre, colegii de muncă sau prietenii ne-ar verifica istoricul de pe Internet sau dacă ne-ar putea citi gândurile răutăcioase, ar trebui să ţinem cont de aceste semne de avertisment şi să le luăm în serios. Negarea este principalul vinovat de incapacitatea noastră de a sesiza viaţa secretă pe care o ducem, atrăgându-ne atenţia asupra oricărui alt subiect decât cel asupra căruia ar trebui să reflectăm.

Dacă dorim să ne acceptăm umbra şi să evităm posibilitatea ca aceasta să producă efectele sale devastatoare asupra vieţii noastre, noi trebuie să ne lărgim perspectiva asupra umanităţii noastre şi să reflectăm asupra adevărului care se ascunde sub marca personalităţii pe care ne-am asumat-o şi cu care am ajuns să ne identificăm. Dacă ne deschidem suficient de mult pentru a ne investiga propria ipocrizie, noi sfârşim prin a accepta un adevăr mult mai profund şi mai semnificativ referitor la umanitatea noastră, care afirmă că toate părţile fiinţei noastre merită să fie privite în faţă, recunoscute şi acceptate, ba chiar că ele ascund daruri pe care nu le-am sesizat până acum, care merită să fie exprimate într-o manieră sănătoasă. Dacă le vom scoate din întunericul lor şi dacă le vom expune în lumina conştiinţei, ele ne vor ajuta să ne creăm obiceiuri sănătoase, relaţii armonioase, să ne redobândim starea de sănătate şi să ne împlinim cu adevărat potenţialul.

Efectul umbrei spulberă masca perfectă pe care ne-am construit-o şi ne permite să ne reinventăm. În realitate, autosabotarea nu este decât refuzul sinelui nostru superior de a continua să joace rolul pe care ni l-am atribuit singuri. La

modul ideal, noi ar trebui să acceptăm de bunăvoie aspectele pe care până acum le-am respins. În caz contrar, riscăm să ne prăbuşim, iar această cădere poate fi extrem de dureroasă. Exemplele de acest gen abundă în jurul nostru. Britney Spears, cântăreaţa care a purtat atâta timp o mască de fată bună, alunecă astăzi pe panta autodistrugerii şi devine pe zi ce trece o fată mai „rea". Tiger Woods, celebrul jucător de golf cu masca lui de bărbat amabil care acumulează realizare după realizare, s-a transformat peste noapte dintr-un supererou într-un înşelător care s-a sabotat singur. Când masca personalităţii noastre ne devine prea strâmtă, ea nu ne mai permite să respirăm liber, aşa să se sfâşie şi cade, permiţându-ne astfel să ne recreăm. Există literalmente milioane de exemple care au demonstrat de-a lungul istoriei efectul umbrei. Ori de câte ori comportamentul neadecvat al unei personalităţi celebre iese la lumină, noi scuturăm din cap şi ne întrebăm perplecşi cum a fost posibil. Numim această stare „căderea din graţie", dar expresia nu este foarte potrivită. După părerea mea, graţia înseamnă ceva mai mult decât o mască abil construită pe care o afişăm în public în timp ce ne ascundem viaţa secretă de ochii celor dragi.

REVELAREA UMBREI

Ori de câte ori suntem obsedaţi de aspectele umbrelor altor persoane, acest lucru arată că ascundem în noi înşine aceste aspecte. Noi credem că nu ne putem vedea chipul decât dacă ne privim în oglindă, dar acest lucru nu este adevărat decât pe un anumit nivel. Dintr-o perspectivă mai largă, noi ne *putem* vedea chipul reflectat de întreaga lume exterioară. Noi proiectăm întotdeauna asupra celor din jur calităţile

pe care nu le putem recunoaşte la noi înşine. Toată lumea procedează astfel, aşa că nu putem vorbi de un lucru rău. Proiecţia reprezintă un mecanism involuntar de autoapărare al egoului nostru. În loc să recunoaştem atributele care ne displac, noi preferăm să le proiectăm asupra altor oameni, de pildă asupra părinţilor, copiilor, prietenilor sau chiar personalităţilor publice pe care nu le-am întâlnit niciodată. Tot ceea ce criticăm sau condamnăm la alte persoane reprezintă în ultimă instanţă un aspect personal pe care refuzăm să îl admitem. Atunci când ne aflăm în mijlocul unei proiecţii, ni se pare că vedem chipul unei alte persoane, dar în realitate ne vedem pe noi înşine (unul din aspectele noastre pe care le ascundem). Oamenii asupra cărora le proiectăm ne dezvăluie aspecte întunecate reprimate, dar şi calităţi personale pe care nu ni le recunoaştem. Din cauză că ne temem de propriile noastre defecte, dar şi de propria noastră măreţie, noi transferăm automat aceste atribute asupra altor persoane, pentru a nu ne confrunta personal cu ele.

Cu siguranţă, tu ai experimentat de mii de ori până acum puterea proiecţiei în viaţa ta personală. Să spunem că intri într-o cameră şi te simţi extrem de atras de cineva. Începi o conversaţie cu el şi acesta îţi povesteşte ce preferinţe şi ce antipatii are. Dintr-odată, constaţi că acestea nu se potrivesc cu ale tale, aşa că nu te mai simţi atât de atras de persoana respectivă. Transa indusă de proiecţie dispare şi tu percepi persoana în cauză în adevărata ei lumină. O clipă mai târziu, persoana îţi spune că îţi poate procura bilete la un meci pe care îţi doreşti cu disperare să îl vezi sau că ştie pe cineva care te poate ajuta să îţi transpui în practică un proiect, şi dintr-odată o percepi din nou într-o lumină extrem de favorabilă. Conversaţia continuă şi persoana începe să

bârfească, fapt care îţi aminteşte de tatăl tău vitreg şi de lăudăroşenia lui, aşa că îţi schimbi încă o dată percepţia. Puterea proiecţiei este nemărginită. Dacă vei înţelege acest fenomen, vei realiza imediat cum de este posibil să simpatizezi la maxim pe cineva, iar în clipa următoare să îl antipatizezi la fel de puternic.

Latura întunecată pe care nu ne-o recunoaştem se reflectă perfect pe ecranul lumii înconjurătoare. Noi ne identificăm pasivitatea în spiritul mamei noastre, lăcomia în caracterul tatălui nostru, lenea în indolenţa soţului sau ipocrizia morală în atitudinea politicienilor. Gândurile derivate din proiecţie sună astfel: „Ce egoist!“, „Este atât de plin de el“, „Ce idiot“, „E un ratat“... Fenomenul proiecţiei explică de ce cinci fraţi pot creşte în aceeaşi casă, dar îşi descriu părinţii în cinci lumini diferite, atribuindu-le calităţi şi defecte diferite.

De multe ori, noi nu ne recunoaştem propriul comportament neadecvat tocmai pentru că îl proiectăm tot timpul asupra celor din jur. Cu cât suntem mai convinşi de greşelile altora, cu atât mai mare este probabilitatea să comitem la rândul nostru aceleaşi greşeli. Unul din clienţii mei, A.J., un barman la un restaurant popular, se îndrepta odată spre casă după o zi grea de muncă, şi de-abia aştepta să îşi petreacă liniştit seara alături de soţia şi de copiii săi. La scurt timp după ce s-a urcat în maşină, a auzit în spatele său sunetul de care se tem toţi şoferii: sirena unei maşini de poliţie. A tras imediat pe dreapta şi s-a gândit ce greşeală ar fi putut comite, dar nu i-a venit nimic în cap. Şi-a coborât geamul, iar poliţistul i-a cerut carnetul de şofer. După ce l-a examinat cu atenţie, el s-a aplecat şi l-a întrebat sever:

– Tinere, ai băut?

– Nu, domnule, i-a răspuns A.J. Vin de la muncă.

– Eu cred că ai băut, tinere, i-a replicat poliţistul sarcastic, şi ar fi în interesul tău să spui adevărul. Poate că totuşi nu vii de la serviciu...

A.J. s-a simţit agitat şi uşor defensiv, aşa că i-a spus poliţistului pe un ton ferm:

– Nu, domnule, nu numai că nu am băut nimic, dar eu am fost cel care ţi-a servit toată după-amiaza băuturi, din spatele barului!

Poliţistul a rămas blocat. I-a dat imediat lui A.J. carnetul, s-a întors în maşina sa şi a demarat fără să mai aştepte. Acesta reprezintă un exemplu perfect de proiecţie. Când a ieşit din bar, probabil uşor ameţit şi simţindu-se vinovat de faptul că a băut în timpul serviciului, poliţistul a început imediat să caute pe cineva asupra căruia să îşi proiecteze inconştient propriul comportament.

Chiar dacă încercăm din răsputeri să ascundem diferite aspecte personale, acestea continuă să existe în câmpul nostru energetic. Comportamentele şi sentimentele cu care nu suntem împăcaţi găsesc întotdeauna un ecran pe care să se proiecteze. Cel mai bun indiciu că acest fenomen se petrece este cel în care simţim o presiune emoţională în prezenţa unei alte persoane. Imaginează-ţi că porţi pe piept o sută de prize. Fiecare reprezintă o calitate diferită. Cele pe care le recunoşti şi le accepţi au dispozitive de siguranţă, aşa că nu te pot curenta. Nu acelaşi lucru îl putem spune însă în legătură cu atributele pe care nu ţi le accepţi. În mod similar, atunci când o altă persoană reflectă o imagine cu care nu doreşti să te identifici, tu reacţionezi impulsiv.

Să luăm un exemplu: am avut odată o relaţie cu un bărbat care mi se părea puţin rotofei şi lipsit de condiţie

fizică. După câteva luni de întâlniri, am constatat că oriunde ne-am fi aflat, el mi-i arăta întotdeauna cu sarcasm pe bărbaţii supraponderali, cu abdomenul ieşit sau cărora le atârnau pantalonii sub burtă. Într-o zi, pe când ne îndreptam către aeroport pentru un weekend romantic petrecut într-o destinaţie turistică, mi-a arătat un bărbat pe care nu îl văzuse niciodată în viaţa lui şi mi-a spus:

– Ce umflat! Oare de ce crezi că se neglijează atât de tare?

Nu m-am mai putut abţine, aşa că mi-am adunat curajul şi i-am spus că nu făcea decât să proiecteze asupra altora propriile griji legate de greutatea corporală. I-am sugerat ca în loc să îi arate cu degetul pe alţii, să privească sub propria bărbie. Am crezut că o să se împiedice când a ieşit de pe banda rulantă şi şi-a văzut, parcă pentru prima dată în viaţă, propriul abdomen ieşit în afară. Faţa i-a căzut şi şi-a dat seama că avea el însuşi 10-15 kilograme în plus. Stânjenit, m-a întrebat hoţeşte dacă chiar arăta la fel ca ceilalţi bărbaţi supraponderali. Speriată să nu îmi stric singură weekendul, am minţit şi i-am spus că nu arăta la fel de rău ca alţii, dar atunci când ne aflăm în public s-ar putea uita la alte lucruri decât după bărbaţi supraponderali, ceea ce arăta că pe un anumit nivel inconştient îşi dorea să se ocupe mai mult de corpul lui.

Existau literalmente sute de alte trăsături asupra cărora s-ar fi putut focaliza: părul altor persoane, zâmbetul lor, frumuseţea ochilor sau nasul prea mare. El nu observa însă decât pântecele supradimensionate. Atunci când le descoperim, proiecţiile noastre ne şochează de fiecare dată. Ori de câte ori criticăm pe altcineva, nouă nu ne trece prin minte că vorbim despre noi înşine. Dacă înţelegem însă

ce se ascunde dincolo de arătatul cu degetul, noi ne putem caracteriza mai bine ţinând cont de propriile percepţii şi de criticile pe care le aducem altora. Vorba proverbului: „Cine arată cu degetul se vede pe el însuşi."

Spre exemplu, dacă ne negăm sau nu ne simţim confortabil în legătură cu mânia noastră, noi îi vom remarca imediat pe oamenii mânioşi. Dacă minţim fără să ne dăm seama sau dacă ne judecăm pentru faptul că am minţit în trecut, orice minciună a unei alte persoane ne va irita la maxim. De-a lungul anilor în care am ţinut seminare pe această temă, am trăit momente incredibil de amuzante atunci când diferiţi participanţi s-au enervat pe mine pentru că le sugeram că practică acest mecanism al proiecţiei şi că dispun de defectele pe care le reproşează altora. Una din poveştile mele favorite se referă la o femeie frumoasă de 20 şi ceva de ani, de rasă hispanică, care a venit la mine într-o pauză şi mi-a spus că nu seamănă deloc cu tatăl ei, care nu îi agrea pe niciunul din bărbaţii cu care ieşea. Am întrebat-o atunci de ce nu îi agrea, iar ea mi-a răspuns iritată că era rasist. A adăugat că nu îşi dădea întâlniri decât cu bărbaţi de rasă asiatică. Când am întrebat-o în glumă ce fel de femeie hispanică ieşea numai cu bărbaţi asiatici, iritarea i-a dispărut imediat de pe faţă şi mi-a răspuns mustăcind:

– Una rasistă?

În acel moment femeia şi-a dat seama că era puţin rasistă, la fel ca şi tatăl ei, întrucât nu era dispusă să îşi dea vreodată întâlniri cu bărbaţi din propria ei rasă.

O altă femeie a protestat spunându-mi că nu semăna deloc cu tatăl ei excesiv de critic, care îi spunea întotdeauna ce nu era în ordine cu ea. A adăugat că era un om furios, ipocrit, răutăcios, care îi judeca pe toţi, şi aşa mai departe.

Am întrebat-o atunci ce calitate credea că a demonstrat în timp ce şi-a descris tatăl. Femeia şi-a dat seama cu uimire că a manifestat acelaşi spirit critic ca şi tatăl ei. Cu o altă ocazie, un bărbat s-a ridicat în picioare şi a declarat cât de tare îi detesta pe oamenii închistaţi la minte de care era înconjurat atât la serviciu cât şi în comunitatea în care locuia. Într-o zi, fiul lui a venit acasă de la colegiu şi l-a anunţat că era homosexual, iar bărbatul s-a umplut de dezgust. Când soţia sa a încercat să îl calmeze, el şi-a dat seama că făcea dovada aceleiaşi îngustimi mentale pe care a dispreţuit-o întotdeauna la cei din jurul lui. De altfel, tocmai acest lucru l-a atras la seminarul meu referitor la „Procesul Umbrei". Asumarea propriilor proiecţii reprezintă un act de curaj, dar care ne şi smereşte. Atât timp cât nu trecem prin acest proces, noi nu ne putem găsi pacea interioară. Acest act ne determină să recunoaştem că noi suntem capabili, iar adeseori chiar avem acelaşi tip de comportament care ne displace la ceilalţi oameni.

Există numeroase exemple faimoase de proiecţie. Fostul guvernator al statului New York, Eliot Spitzer, şi-a petrecut întreaga carieră încercând să eradicheze prostituţia, pe care o considera inacceptabilă, după care a fost prins cu o prostituată. Fostul purtător de cuvânt al Congresului, Newt Gingrich, l-a criticat dur pe preşedintele Bill Clinton pentru indiscreţiile sale sexuale şi a fost pe punctul de a reuşi să îl demită, pentru ca mai târziu să fie prins cu o afacere extraconjugală. Faimosul predicator Ted Haggard, care a ţinut discursuri fulminante împotriva homosexualităţii, pe care o considera imorală, a fost prins că avea o relaţie homosexuală în care ambii parteneri consumau droguri. În sfârşit, marea vedetă radiofonică Rush Limbaugh, care îşi

bătea joc la toate emisiunile sale de dependenţii de droguri, a recunoscut mai târziu că era dependent el însuşi de diferite medicamente legale. Aş putea da fără nicio exagerare mii de exemple de oameni care au demonizat public un comportament pe care îl manifestau ei înşişi. Cu siguranţă, ei nu doreau să îşi pericliteze singuri cariera şi credibilitatea, umilindu-se singuri şi umplându-şi de ruşine familiile. Probabil cei mai mulţi dintre ei au fost surprinşi ei înşişi de propriile impulsuri, simţindu-se extrem de dezamăgiţi. Expresia: „Diavolul m-a pus să fac acest lucru" nu reprezintă de fapt decât propria lor umbră deghizată.

După cum s-a exprimat atât de genial Shakespeare: „Doamna protestează puţin cam prea mult." Oricare ar fi atributul, comportamentul sau sentimentul pe care îl respingem la alţii, noi putem fi siguri că acesta există undeva în psihicul nostru, ascuns printre hăţişurile acestuia. Nu trebuie să privim prea departe pentru a descoperi că şi noi facem aceleaşi lucruri pe care le criticăm dur la alţii. Poate că le manifestăm altfel, dar impulsul care se ascunde în spatele lor este în esenţă acelaşi. Uneori este o veritabilă provocare să identificăm acest impuls în noi înşine, cu atât mai mult dacă nu manifestăm exact acelaşi tip de comportament ca şi cei asupra cărora îl proiectăm, dar el există cu siguranţă. Atât timp cât nu avem un dispozitiv de siguranţă care să ne protejeze de atributele care ne displac (ca să revin la metafora cu prizele de dinainte), noi atragem automat în viaţa noastră oameni şi incidente care ne ajută să recunoaştem, să vindecăm şi să acceptăm aceste aspecte.

Dacă ne vom accepta atributele pe care le respingem la ceilalţi, acestea nu ne vor mai deranja pe viitor. Le vom observa, dar nu vom mai fi afectaţi de ele. Cum s-ar spune,

prizele vor avea sisteme de siguranţă, aşa că nu ne vor mai curenta. Comportamentul unei alte persoane nu ne poate afecta emoţional decât dacă ne minţim singuri sau dacă respingem vehement un aspect personal similar. Marele filozof şi psiholog Ken Wilber face următoarea distincţie: el afirmă că dacă o persoană sau un lucru din lumea exterioară ne *informează,* respectiv dacă percepem ceea ce se întâmplă ca pe o informaţie de un interes mai mare sau mai mic, cel mai probabil nu proiectăm. În schimb, dacă persoana sau lucrul respectiv ne *afectează,* făcându-ne să arătăm cu degetul către ele şi să le criticăm, înseamnă că avem şanse mari să fim victima propriei noastre proiecţii.

Atât timp cât nu ne vom asuma toate aspectele pe care le-am proiectat în afara noastră, refuzând să le acceptăm, acestea vor continua să apară în viaţa noastră, fie în comportamentul nostru, fie în cel al altor oameni apropiaţi. Neglijarea umbrei personale afectează negativ relaţiile noastre. Ea ne împiedică să fim prezenţi şi să ne bucurăm de darurile celorlalţi oameni, din cauza zidurilor critice pe care le-am construit în jurul nostru, care ne împiedică să îi vedem aşa cum sunt. Cu alte cuvinte, ea ne distrage atenţia de la relaţia în ansamblul ei, silindu-ne să ne focalizăm atenţia numai asupra greşelilor celorlalţi.

Comportamentul lui Pilar ilustrează perfect fenomenul proiecţiei. Femeie la 40 şi ceva de ani care se mândreşte că este o fiică bună, Pilar este tot timpul iritată pe tatăl ei, căruia îi place să adune tot felul de mărunţişuri. Deşi îl vizitează cu regularitate în fiecare duminică, ea începe să se simtă anxioasă şi iritată chiar în timp ce se apropie de casa lui. Când ajunge acasă la el, în loc să îl întrebe ce mai face sau să îi povestească ce i s-a mai întâmplat ei, ea începe să ţipe

la el din cauza vrafurilor de ziare de pe podea şi a sutelor de mărunţişuri adunate în camera lui. Frustrată de refuzul tatălui ei de a o asculta şi de a arunca toate aceste lucruri inutile la gunoi, Pilar se angrenează într-o conversaţie în care nu face altceva decât să îl ia peste picior şi să condamne incapacitatea lui de a se detaşa de lucrurile de care nu are nevoie. Din cauza atmosferei create, amândoi se simt trişti, iar vizitele ei îi secătuiesc de energie, plictisindu-i de moarte. La întoarcere, Pilar se simte întotdeauna vinovată, iar tatăl ei îşi doreşte ca ea să îşi rărească cât mai mult vizitele, deşi este prea amabil şi prea singur pentru a-i spune acest lucru în faţă.

Într-o zi, pe când lucra în biroul ei de acasă, pe care îl împarte cu soţul ei Emilio, Pilar a avut o revelaţie. Emilio a rugat-o să golească unul din sertarele ei, astfel încât să aibă mai mult loc pentru hârtiile sale. Enervată, ea i-a răspuns imediat că avea nevoie de şase din cele opt sertare ale biroului pentru hârtiile ei atât de importante şi că Emilio nu avea decât să îşi cumpere un dulap nou dacă avea nevoie de spaţiu. Indispus de incapacitatea soţiei sale de a împărtăşi, Emilio a început să îi deschidă pe rând sertarele, scoţând din ele zeci de dosare pline cu tăieturi din ziare şi reviste. Deşi auzea gălăgia din casă, Pilar nu îl mai asculta de mult pe Emilio, prea uluită să constate că şi ea făcea exact ce îi reproşa tatălui ei. Îşi dădea seama că pentru Emilio aceste tăieturi din ziare nu erau decât nişte vechituri fără valoare. Ce-i drept, multe dintre ele erau foarte vechi, inclusiv cupoane păstrate din perioada facultăţii, cu peste 20 de ani înainte!

Subit, în timp ce soţul ei încă mai răcnea, spunându-i că nu are nevoie de mai bine de jumătate din lucrurile adunate, Pilar a început să râdă în hohote. În doar câteva momente, ea

a trecut de la momentul de stânjeneală generat de expunerea umbrei sale la un moment de eliberare care a ajutat-o să iasă din transa proiecţiei sale. Şi-a dat seama că avea acelaşi „viciu" ca şi tatăl ei, chiar dacă şi-l ascundea prin sertare. A acceptat faptul că era la fel de strângătoare ca şi tatăl ei şi şi-a rugat soţul să o ajute să îşi facă curat prin sertare şi să arunce o parte din lucrurile adunate (ştia că îi va fi greu să renunţe la ele de una singură, întrucât îşi iubea la fel de mult hârtiile adunate cum şi le iubea tatăl ei pe ale sale).

Câteva zile mai târziu, după ce Emilio a obţinut nu doar un singur sertar în pus, ci trei, Pilar s-a decis să îi povestească tatălui ei ce i s-a întâmplat şi să îl roage să o ierte pentru că a fost atât de critică cu el. Cei doi s-au amuzat împreună şi s-au îmbrăţişat, lucru pe care până atunci îl făceau în mod rutinier, dar niciodată ca un semn real de iubire şi de respect reciproc. Recunoaşterea greşelii sale a condus la o relaţie nouă, bazată pe iubire şi pe respect, între ea şi tatăl ei, care l-a ajutat şi pe cel din urmă să se desprindă mai uşor de trecut, încetul cu încetul. Drept urmare, acesta i-a permis lui Pilar să umple câţiva saci cu lucruri în fiecare duminică şi să îi arunce la gunoi.

Dacă vei înţelege în ce constă fenomenul proiecţiei, tu nu vei mai vedea niciodată lumea exterioară cu aceiaşi ochi. În această lume holografică, totul reprezintă o oglindă în care te vezi pe tine însuţi şi în care vorbeşti cu tine însuţi. Dacă realizezi acest lucru, tu poţi considera orice lucru sau persoană care te afectează emoţional un semnal de alarmă, un indiciu care te poate ajuta să îţi descoperi propria umbră, un catalizator al creşterii care îţi oferă şansa să îţi recuperezi un aspect pierdut al propriei tale fiinţe. Fiecare aspect din umbră pe care îl vei accepta îţi va permite să experimentezi

mai multă iubire, mai multă compasiune, o stare de pace mai profundă şi o libertate mai deplină.

Dar lucrurile nu se opresc aici. Atunci când ne acceptăm propriile proiecţii, oamenii din viaţa noastră experimentează la rândul lor o libertate mai deplină şi au o şansă suplimentară să îşi schimbe comportamentul. Atunci când respingem anumite trăsături de caracter, anumite comportamente şi anumite sentimente, proiectându-le asupra altora, ele par să fie manifestate numai de aceştia, nu şi de noi. Am asistat însă de nenumărate ori la un proces de trezire din transa proiecţiei, în urma căruia nu doar cei care s-au trezit s-au transformat, ci şi cei asupra cărora primii şi-au proiectat convingerile lor. Atunci când îi vedem pe oameni aşa cum sunt, eliberându-i de criticile şi de percepţiile noastre distorsionate, în jurul nostru se naşte o realitate diferită. În final, ajungem să acceptăm cu detaşare toate calităţile care există şi să îi privim pe ceilalţi oameni prin filtrul larg al compasiunii, şi nu prin cel strâmt al proiecţiilor noastre. Abia atunci devenim liberi să ne iubim pe noi înşine şi să îi iubim pe ceilalţi oameni. Abia atunci experimentăm adevărata libertate.

DEMASCAREA UMBREI

O altă modalitate eficientă de a descoperi acele părţi din fiinţa noastră pe care am refuzat până în prezent să ni le asumăm constă în a explora tiparele comportamentale repetitive cu care ne-am luptat de-a lungul anilor. Aceste tipare comportamentale derivă din părţile noastre personale pe care le-am respins şi pot deveni pentru noi un nemesis. De multe ori, noi ne amăgim singuri spunându-ne că problema

constă în comportamentele noastre mai puţin acceptabile, dar refuzăm să căutăm cauza acestor comportamente. Ne luptăm ani la rând cu kilogramele suplimentare, cu fumatul, cu relaţiile sexuale haotice sau cu cheltuielile în exces, dar ne trezim de fiecare dată în situaţia din care am plecat, şi adeseori chiar într-una mai rea. Dacă vom înţelege că aceste comportamente îşi au originea în anumite sentimente reprimate sau în alte aspecte ale fiinţei noastre pe care le-am respins în zona umbrei, noi putem ajunge la sursa comportamentelor noastre şi putem vindeca respectivele tipare.

Toate comportamentele noastre repetitive îşi au originea într-una sau mai multe experienţe din trecut care ne-au condus la o interpretare particulară a rolului nostru în lume. Această interpretare a condus la anumite gânduri, iar acestea au generat anumite sentimente legate de noi înşine, adeseori negative. Din dorinţa de a ne distanţa de aceste sentimente nedorite, noi am căutat modalităţi de a ne simţi mai bine, şi astfel s-au născut comportamentele care au sfârşit prin a ne autosabota.

Annette avea şase sau şapte ani atunci când mama ei i-a spus prima dată că va ieşi în oraş şi o va lăsa singură în casă. În timp ce se lăsa seara, ea a ajuns la concluzia că mama ei nu o iubea. Era măcinată de gândul că mamei sale i se va întâmpla ceva rău, iar ea va rămâne singură pentru totdeauna. De aceea, a ajuns să se simtă singură, abandonată, speriată şi, mai presus de orice, diferită de ceilalţi copii de la şcoală ale căror mame stăteau acasă şi îi îngrijeau. Pentru a-şi reprima aceste sentimente, Annette a început să mănânce din ce în ce mai des dintr-o pungă mare de alune, lăsată de mama ei în bucătărie. Ea a constatat că, cel puţin pentru scurt timp, această trataţie o ajuta să se simtă mai bine.

Dacă ne explorăm tiparele comportamentale, îndeosebi cele pe care nu dorim să le repetăm, noi descoperim întotdeauna un aspect personal pe care l-am reprimat în umbră pentru a uita de el. Tiparele repetitive de care nu putem scăpa reflectă întotdeauna sentimentele care au însoţit rana iniţială. Deşi ne-am creat aceste tipare tocmai cu scopul de a scăpa de sentimentele respective, comportamentele noastre nu fac decât să zgândăre rana, nu să o vindece.

Helena se simţea tot timpul agitată şi anxioasă din cauză că avea obiceiul să tărăgăneze întotdeauna lucrurile, de la proiectele de la slujbă şi până la sarcinile casnice, schimbarea uleiului la maşină sau programarea la dentist. Ori de câte ori se confrunta cu consecinţele acestor amânări, ea îşi promitea singură că avea să se schimbe. Helenei îi era clar că acest tipar comportamental nu făcea altceva decât să o secătuiască de energie, îndeosebi în plan emoţional. Într-o seară, ea m-a sunat şi mi-a spus că nu mai putea suporta. După ce am ascultat în ce consta problema, am întrebat-o dacă se simţea pregătită să descopere cauza acestui tipar comportamental, respectiv aspectul din umbră care o împiedica să se bucure de viaţă. Uşor resemnată, dar şi cu un anumit entuziasm, ea a fost de acord.

I-am pus atunci prima întrebare: ce persoană din viaţa ei obişnuia să tărăgăneze lucrurile? Subit, în minte i-a venit imaginea tatălui ei vitreg, care stătea toată seara la televizor cu telecomanda în mână, refuzând să facă ceva prin casă, spre indignarea mamei sale. După ce a localizat rădăcina problemei, Helena s-a simţit stânjenită şi ruşinată că repeta calitatea indezirabilă a tatălui ei vitreg. Când am întrebat-o cum îl vedea în copilărie pe tatăl ei vitreg, mi-a răspuns că îl considera un vagabond leneş, chiar dacă era un om de succes

în plan profesional. De aceea, la vârsta de 13 ani Helena s-a jurat că nu va fi niciodată leneşă ca tatăl ei vitreg. Realitatea era că cei din jurul ei o considerau o fată (iar mai târziu o femeie) plină de energie, dinamică şi extrem de eficientă în tot ceea ce făcea. Helena ştia însă întotdeauna ce îi rămăsese de făcut, aşa că îşi repeta ceea ce gândise cândva despre tatăl ei vitreg: „Eşti o incapabilă leneşă, care nu eşti bună de nimic!", identificându-se cu uşurinţă cu această imagine care îi era atât de familiară. Partea cea mai demoralizantă era că tot repetându-şi aceste cuvinte, ea a ajuns să se identifice din ce în ce mai plenar cu ele de la un an la altul.

Acum, ca adult, ea a ajuns la concluzia că deşi făcea enorm de multe lucruri zilnic, era incapabilă să facă exact acele lucruri care ar fi contribuit cel mai mult la succesul ei. Deşi gândul că ar fi putut fi la fel de leneşă ca tatăl ei vitreg o făcea să se cutremure, întrucât îşi reprimase această calitate în străfundurile întunecate ale subconştientului ei, ea a trebuit să recunoască posibilitatea ca aceasta să fi pus stăpânire într-un mod insidios pe viaţa ei, controlând-o din umbră. Helenei nu i-a luat mult timp ca să recunoască faptul că era într-adevăr leneşă atunci când venea vorba de ea. Odată identificată cauza, ea a început procesul de reconciliere cu partea leneşă a fiinţei sale, astfel încât aceasta să nu-i mai submineze zilnic opţiunile, împiedicând-o astfel să se preţuiască pe sine şi să îşi îndeplinească visele.

Ori de câte ori identificăm un comportament care ameninţă să ne răpească pacea interioară, fericirea şi siguranţa, el ne transmite mesajul de a ne explora viaţa interioară pentru a afla cauza comportamentului nostru. Dacă facem acest lucru, noi scoatem la lumină un aspect al umbrei noastre. Nu avem nevoie în acest scop de un an sau de o viaţă întreagă. Uneori sunt suficiente cinci minute

de introspecţie sinceră şi onestă pentru a identifica un tipar din trecut. Dacă descoperim în noi înşine un impuls pe care până acum l-am ascuns, noi avem dreptul şi capacitatea de a-l aduce în lumina conştiinţei, de a ne ierta pe noi şi pe ceilalţi pentru durerea pe care am trăit-o şi de a ne elibera de comportamentul neadecvat.

Unul din tiparele comportamentale cu care te-ai putea confrunta este neglijarea de sine. Poate că îi ajuţi întotdeauna pe ceilalţi, dar nu eşti niciodată capabil să îţi oferi ţie însuţi o mână de ajutor. Poate că ţi-ai amânat la nesfârşit propriile vise pentru a-ţi ajuta bărbatul, copiii, rudele şi prietenii să şi le îndeplinească pe ale lor. În final, ajungi să nu mai suporţi nici măcar o singură zi fără a te ocupa de tine însuţi. Acest tipar poate fi identificat uşor punându-ţi întrebarea: „Ce fel de om îşi împlineşte propriile vise fără a-i ajuta pe cei din jur?" Răspunsul îţi vine pe loc: „Un om egoist." Pentru o clipă te simţi fericit că nu eşti un astfel de om, întrucât nu îi suporţi pe oamenii egoişti. Privind retroactiv, îţi aminteşti că la şcoala catolică pe care ai urmat-o ţi s-a spus de nenumărate ori cât de rău este să fii egoist, aşa că ai luat atunci o decizie care ţi s-a părut corectă în copilărie: aceea de a nu fi niciodată egoist. De aceea, ai devenit un om altruist, cu inima de aur, plin de iubire şi de bunătate, gata să facă oricând ceva pentru restul lumii. În final, ai adoptat un tipar comportamental care te determină să le faci întotdeauna pe plac celorlalţi oameni.

Pentru a te reconcilia cu tine însuţi şi pentru a întrerupe acest cerc vicios, ceea ce trebuie să faci este să te confrunţi cu ideea de egoism pe care până acum ai considerat-o dezgustătoare, inclusiv cu toate criticile tacite pe care le-ai adresat celor pe care i-ai considerat egoişti în trecut. Trebuie să recunoşti că atribui acestui cuvânt exclusiv conotaţii negative şi că această interpretare este foarte limitată, rigidă

şi nelalocul ei. Trebuie să te întorci la momentul în care ţi s-a spus pentru prima dată că oamenii egoişti sunt răi şi au un comportament greşit, să îţi deschizi inima în faţa sinelui tău egoist şi să îi ierţi pe toţi cei care au reflectat în trecut această calitate în faţa ta pentru faptul că i-ai dispreţuit, considerându-i egoişti. Trebuie să accepţi viziunea dualistă care spune că a fi om înseamnă a fi deopotrivă egoist şi altruist. Dacă nu eşti capabil să găseşti niciun aspect pozitiv al conceptului de egoism şi continui să reprimi acest atribut în zona întunecată a subconştientului tău, tu vei continua să rămâi prins în capcana tiparului comportamental actual şi să neglijezi anumite lucruri importante pentru creşterea ta individuală şi pentru împlinirea dorinţelor sufletului tău.

Pentru a putea accepta atributele pe care până acum le-am respins, noi trebuie să ne adunăm curajul şi să descoperim aspectele benefice ale sinelui nostru egoist. Spre exemplu, dacă până în prezent am manifestat tiparul neglijării de sine, este absolut esenţial să acceptăm egoismul pentru a ne descoperi sinele real. Este minunat să îi ajuţi pe oameni să îşi împlinească visele. Personal, mi-am făcut din acest lucru o meserie, dar dacă nu aş opta din când în când pentru un comportament egoist nu aş putea termina niciodată o carte, întrucât ar trebui să răspund tot timpul la telefon sau să discut cu multele persoane care mă solicită zilnic pentru a le ajuta într-un fel sau altul. Dacă nu avem libera opţiune de a alege între egoism şi altruism, noi putem rata oportunităţi importante, care ar putea avea un rol hotărâtor pentru viaţa noastră. Adevărata libertate constă în a putea alege ce rol dorim să jucăm într-un moment sau altul al vieţii noastre. Atât timp cât suntem nevoiţi să acţionăm numai într-un anumit fel, pentru a evita astfel să fim

persoana care nu dorim să fim, înseamnă că suntem prinşi în capcană, că ne limităm singuri libertatea şi ne privăm de totalitatea noastră. Oricât de greu de acceptat ar părea, dacă nu putem fi mânioşi sau leneşi atunci când dorim, înseamnă că nu suntem liberi. De aceea, este foarte important să ne acceptăm din nou părţile respinse ale fiinţei, amintindu-ne că facem acest lucru pentru propria noastră măreţie. După cum spunea foarte inspirat C.G. Jung: „Prefer să fiu complet decât bun."

La început, această călătorie în propriul trecut ni se poate părea uşor enervantă, dar în final ea se va dovedi una dintre cele mai fascinante călătorii pe care le-am făcut vreodată. Într-adevăr, este uimitor să îţi descoperi propria umbră, să înţelegi cum s-a născut aceasta şi să înveţi să te controlezi înainte de a spune sau de a face ceva ce vei regreta mai târziu. În ultimă instanţă, rolul umbrei noastre este de a ne sluji, oferindu-ne o perspectivă nepreţuită asupra propriei noastre fiinţe. Noi nu vom putea niciodată să ne controlăm sau să ne eliberăm de comportamentele care ne autosabotează până când nu vom accepta impulsurile din umbră care stau la baza lor. Nu există tipar comportamental care să nu poată fi transcens sau schimbat, dar în acest scop trebuie să îi expunem cauza (îndeosebi emoţională) care l-a declanşat. Dacă vom accepta cu compasiune acea parte din fiinţa noastră care a stat la originea acestui comportament, noi îi vom lua puterea şi vom putea întrerupe astfel reacţiile automate ale tiparelor noastre nedorite. Procesul ne conduce adeseori la o mare stare de agitaţie, întrucât noi suntem creaţi pentru a dori să ne simţim în siguranţă, iar vechile obişnuinţe ne transmit această stare, chiar dacă este vorba de o siguranţă falsă. Întotdeauna pare mai uşor să repetăm

trecutul decât să explorăm un rezultat diferit. Dacă dorim însă să renunţăm la un comportament repetitiv care ne autosabotează, noi trebuie să renunţăm pentru un moment la iluzia plasei de siguranţă şi să cercetăm ce se află de fapt sub noi. Vom descoperi astfel unul din aspectele umbrei noastre şi îi vom dezvălui misterul, determinând astfel schimbarea comportamentului nedorit.

Cu cât devenim mai conştienţi de incapacitatea vechilor tipare de a ne mai satisface, cu atât mai uşor ne este să apelăm la sinele nostru curajos, să îi solicităm sprijinul şi să ne confruntăm deschis şi cu compasiune cu partea din noi ascunsă în umbră. Prin familiarizarea cu eroii care populează lumea noastră interioară, noi ne putem reconcilia cu ei şi îi putem determina să sprijine viaţa pe care ne dorim cu adevărat să o trăim. Pe de altă parte, dacă refuzăm să recunoaştem forţele opuse care dau naştere acestor eroi, noi riscăm să cădem în capcana unor convingeri greşite referitoare la viaţa noastră, pierzând din vedere oportunităţi minunate de a ne manifesta plenar ca fiinţe umane. Dacă refuzăm să ne recunoaştem dualitatea lăuntrică, noi sfârşim prin a ne identifica cu eroul interior care este cel mai gălăgios, indiferent dacă menirea acestuia ne este benefică sau nu.

DARURILE UMBREI

Umbra noastră include o serie de eroi absolut esenţiali pentru scenariul pe care ne-am propus să îl trăim. De aceea, sarcina noastră este să învăţăm tot ce putem învăţa de la umbră, să o integrăm şi să îi permitem să ne lărgească perspectiva şi modul de a gândi, astfel încât personalitatea pe care am adoptat-o să devină mai completă. Provocarea cu care ne confruntăm constă în a descoperi valoarea umbrei noastre şi în a o aduce în lumina iertării şi a compasiunii, astfel încât să nu ne mai controleze viaţa. Scopul nostru este să scoatem astfel din umbră eroii pe care i-am exilat aici şi să ne folosim de puterea lor ca de un combustibil sacru pentru a ne împlini menirea pe care ne-am propus-o pentru această viaţă.

Dacă eroul negativ din interiorul nostru este furios, noi trebuie să iertăm această parte a fiinţei noastre şi să ne întrebăm dacă starea de furie nu este exact lucrul de care avem nevoie pentru a lupta împotriva unei injustiţii sau a unei opresiuni, ori pentru a ieşi dintr-o situaţie abuzivă şi a ne regăsi bucuria de a trăi. Dacă umbra noastră este plină de teamă, mascând sinele nostru real prin crearea unui sine fals şi neautentic, noi trebuie să ne iertăm şi să ne întrebăm cum am putea folosi într-un mod eficient aceste calităţi. Poate că ele ne vor putea ajuta să facem faţă mai bine unui partener care ne controlează viaţa sau unui fost soţ care ne hărţuieşte, ameninţând să distrugă relaţia pe care o avem cu copiii. Chiar dacă eroul negativ al vieţii noastre este insaţiabil şi doreşte în permanenţă să se alimenteze cu ceva pentru a-şi umple golul interior, nu este absolut necesar să reprimăm acest impuls printr-o dependenţă sau învinovăţindu-ne încontinuu,

ci îi putem folosi energia pentru a introduce o schimbare pozitivă în viaţa noastră sau în viaţa unei persoane dragi.

Cu alte cuvinte, noi trebuie să ne iertăm pentru că dispunem de aceste atribute umane şi trebuie să descoperim o supapă sănătoasă pentru manifestarea lor. Nu putem şti niciodată când vom avea nevoie de una din părţile fiinţei noastre pe care le-am exilat, când unul din atributele pe care le-am considerat lipsite de orice valoare se va dovedi exact lucrul de care vom avea nevoie pentru a obţine succesul pe care ni-l dorim.

Acest lucru îmi aminteşte de Jason, un bărbat de 30 de ani cu o înfăţişare plăcută şi cu o dependenţă faţă de toate lucrurile periculoase. Când era mic, Jason era luat peste picior de membrii familiei sale şi de prieteni, care îi spuneau că este un „pisoi speriat". De aceea, el s-a decis să nu-i mai fie frică niciodată în viaţă. A început să joace hochei la vârsta de 11 ani, iar în scurt timp şi-a dezvoltat o pasiune pentru sporturile extreme. Această căutare permanentă a pericolului a fost masca perfectă pe care şi-a ales-o, căci nimeni nu poate crede că în spatele unui om care face căţărări periculoase în munţi sau care sare cu paraşuta se ascunde un laş.

După ce s-a întors acasă dintr-una din excursiile sale riscante în străinătate, Jason şi-a vizitat mama divorţată, pentru a-l cunoaşte pe noul ei logodnic. Cu această ocazie, el a constatat şocat că Jack, logodnicul mamei sale, era cu 20 de ani mai tânăr decât aceasta. După ce a petrecut o seară întreagă ascultând poveştile lui Jack referitoare la slujbele şi afacerile sale, frica lui Jason a depăşit respectul său faţă de intimitatea mamei sale, aşa că el s-a decis să afle tot ce putea despre noul iubit al acesteia. A încercat mai întâi pe Internet, dar nu a aflat nimic. De aceea, şi-a rugat câteva cunoştinţe

mai apropiate de vârsta sa să se intereseze în legătură cu afacerile de milioane de dolari cu care Jack se lăudase toată seara.

În numai câteva zile, suspiciunile sale au fost confirmate: el a descoperit că Jack era falit, că avea un istoric al creditului oribil, că era angrenat în nenumărate procese juridice şi că avea o listă nesfârşită de datorii. Aşa-zisa afacere de milioane de dolari a lui Jack consta de fapt într-un birou elegant, în spatele căruia nu se afla însă nicio afacere reală. Deşi a aflat adevărul, Jason nu şi-a putut aduna curajul de a-i spune mamei sale ce se ascundea sub masca de om prosper a lui Jack. Câteva zile mai târziu, când aceasta l-a anunţat că Jack urma să se mute cu ea pentru a împărţi cheltuielile casei, Jason şi-a adunat întreaga tărie de caracter, în speranţa că va găsi în interior curajul de care avea nevoie, dar nu l-a găsit aici decât pe băieţelul speriat pe care a încercat atâta vreme să îl ascundă şi care nu dorea să piardă iubirea mamei sale. Cu alte cuvinte, umbra sa îi dicta ce putea şi ce nu putea face. Jason ştia că trebuia să îi spună mamei sale adevărul, dar se simţea ca paralizat în prezenţa sinelui său plin de teamă, pe care crezuse că l-a ţinut sub control atâţia ani. Abia după ce şi-a recunoscut şi şi-a acceptat acest sine şi-a găsit el curajul de a-i spune mamei sale ce aflase. Jason a rugat-o pe mama sa să se mai gândească la ideea de a-l accepta pe Jack în casă până când va şti mai multe despre el şi despre afacerile sale. El nu s-a ataşat de alegerea mamei sale, lăsându-i acesteia libertatea de a face cum doreşte, dar s-a simţit împăcat pentru că a avut curajul de a-i spune ce ştia şi pentru că s-a reconciliat cu sinele său speriat. La urma urmelor, ceea ce l-a determinat să îl demaşte pe bărbatul care se pregătea să o înşele pe mama sa a fost frica din el, şi nu curajul său.

În urma unei introspecţii profunde, Jason şi-a dat seama că acelaşi sine speriat şi suspicios l-a ferit de mai multe ori de pericol. După ce a descoperit binefacerile fricii sale, el a ajuns la concluzia că nu mai trebuie să joace tot timpul rolul celui care îşi asumă fără teamă orice risc. Practic, nu mai avea nimic de dovedit cuiva. A căpătat astfel o putere nouă, pe care nu o avusese cât timp şi-a exilat această parte a fiinţei sale în întuneric.

Pentru a deveni o fiinţă umană completă, noi trebuie să recunoaştem existenţa *tuturor* sentimentelor, calităţilor şi experienţelor noastre. Mai mult decât atât, noi nu trebuie să preţuim exclusiv acele părţi ale fiinţei noastre pe care egoul le consideră acceptabile, ci şi pe cele pe care până acum le-am considerat rele sau greşite. Dacă ne vom propune să integrăm latura noastră întunecată în totalitatea fiinţei noastre, vom constata în scurt timp că aceasta este înzestrată cu o mare putere, inteligenţă şi cu numeroase capacităţi pe care le putem folosi pentru a ne schimba dramatic în bine viaţa.

Procesul de extragere a aurului din întuneric, respectiv de descoperire a aspectelor benefice ale umbrei noastre, presupune o examinare extrem de onestă a acelor părţi ale fiinţei noastre pe care până acum le-am negat. Noi trebuie să privim cu compasiune şi să iertăm aceste părţi de care până acum ne-a fost ruşine, să acceptăm cu iubire acele experienţe din trecutul nostru care ne-au umplut de durere şi să tratăm cu curaj acele domenii din viaţa noastră în care până acum ne-a fost teamă să ne recunoaştem vulnerabilităţile. Noi nu mai trebuie să ascundem gunoiul sub preş, pretinzând că lucrurile pe care le facem pentru a ne autosabota propriul succes nu înseamnă mare lucru pentru noi. De fapt, nu vom

putea găsi energia de a ne sfida trecutul şi de a accepta posibilităţile infinite care ne stau în faţă decât dacă vom recunoaşte preţul enorm pe care trebuie să îl plătim pentru anumite comportamente ale noastre.

Atunci când ne privim umbra în faţă, noi înţelegem că aceasta nu încearcă să ne distrugă, ci mai degrabă să ne conducă înapoi la totalitate. Acest lucru îmi aminteşte de o scenă din filmul *Batman: Cavalerul Întunecat,* în care eroul negativ Joker ţine un cuţit la gâtul lui Batman. Acesta îl sfidează şi îi spune: „Haide, ucide-mă!“ Privindu-l perplex, Joker îi răspunde: „Nu vreau să te ucid, căci tu mă completezi.“ Cu alte cuvinte, el mărturiseşte că fără contrapartea sa eroică, el nu ar mai însemna nimic. În mod similar, dacă vom avea înţelepciunea de a integra eroii negativi din lumea noastră interioară – pesimistul, sinele arogant, dictatorul interior, victima etc. – în scenariul sinelui nostru superior şi de a recunoaşte că ei nu reprezintă duşmanii noştri, ci doar nişte aspecte ale fiinţei noastre rătăcite şi triste, care au nevoie de iubirea şi de acceptarea noastră, noi vom putea trăi în acord cu menirea noastră supremă şi vom putea găsi pacea în această lume.

ACCEPTAREA UMBREI LUMINOASE

Umbra noastră nu include doar atribute întunecate sau aspecte pe care societatea le consideră rele, ci şi toate aspectele pozitive pe care am refuzat să le acceptăm şi pe care le-am ascuns de ochii lumii. Aceste aspecte pozitive sunt cunoscute uneori sub denumirea de „umbra luminoasă“. Noi nu am îngropat în hăţişurile subconştientului doar

întunericul nostru lăuntric, ci şi atributele noastre benefice şi sublime, pline de iubire şi de putere. Vestea fantastică este că aspectele luminoase pe care le-am îngropat sunt la fel de numeroase ca şi cele întunecate. Mulţi oameni îşi resping astfel propriul geniu, competenţa, umorul, succesul sau curajul. Alţii îşi ascund încrederea în sine, farmecul personal sau puterea. Atunci când copiilor li se spune: „Nu te mai lăuda, dacă nu doreşti ca oamenii să te respingă", „Nu mai fă pe deşteptul" sau „Când eşti pe culme, te simţi singur", ei ajung să îşi respingă unicitatea, talentele şi bucuria de a trăi plenar.

Interesant este faptul că atunci când ne descoperim sinele întunecat, noi îl descoperim simultan şi pe cel luminos. Fenomenul proiecţiei acţionează în ambele sensuri. Atunci când vedem pe cineva care ne atrage şi pe care ne dorim să îl imităm, realitatea este că noi recunoaştem în el calităţi care există deja în noi. Toate aspectele pe care le iubim la alte persoane există inclusiv în noi înşine; în caz contrar, nu am avea nicio reacţie emoţională în faţa lor. Din păcate, multe dintre ele sunt ascunse sub comportamentele noastre greşite sau sub anumite convingeri vechi şi depăşite care ne spun că noi suntem opusul persoanei respective. Îţi garantez însă că atât timp cât te simţi atras de o calitate pe care o manifestă o altă persoană, oricât de măreaţă ţi s-ar părea aceasta, ea există inclusiv în interiorul tău.

Acum mai bine de 20 de ani, în timp ce mă recuperam în urma fostei mele dependenţe de droguri, viaţa mea în Florida de sud, unde aveam un mic magazin cu mărunţişuri, mi se părea goală şi lipsită de semnificaţie. Simţeam nevoia profundă de a face ceva mai important cu viaţa mea, aşa că m-am decis să mă întorc la şcoală şi să studiez psihologia,

în speranţa că voi deveni o terapeută. Între timp m-am mutat la San Francisco şi m-am scufundat în studierea materialelor despre conştiinţă, devenind din ce în ce mai atrasă de munca cu umbra. Într-o seară, sora mea m-a sunat şi mi-a spus că Marianne Williamson ţinea o conferinţă la Palatul Artelor Fine. Deşi nu mai erau bilete, reuşise să îmi procure unul. Ascultând-o pe Marianne, am rămas înmărmurită. Nu-mi venea să cred cât de mare era curajul ei de a-i îndemna pe oameni să adopte o perspectivă superioară asupra propriei lor vieţi şi asupra lumii. Aproape că ne-a implorat să ieşim din nimicnicia vieţii noastre centrate în ego şi să devenim canale de manifestare ale forţei divine dinlăuntrul nostru. Deşi i-am ascultat cu cea mai mare atenţie cuvintele, cel mai mult m-a impresionat prezenţa ei. Pe scurt, am plecat de la acest eveniment complet îndrăgostită de Marianne Williamson.

După ce m-am întors acasă, mi-am propus să descopăr în mine acele părţi ale fiinţei mele pe care le-am recunoscut în ea. Mi-a plăcut faptul că a avut curajul de a vorbi despre adevăr, chiar dacă trebuia să îi şocheze pe oameni pentru a-i trezi. Am admirat maniera ei de a articula limpede un mesaj dificil, vorbind cu o elocvenţă atât de mare încât cuvintele ei pătrundeau până în adâncurile minţii şi sufletului celor care o ascultau. Eram copleşită de profunzimea compasiunii sale faţă de întreaga umanitate şi de faptul că îşi consacra viaţa unei meniri mai mari decât destinul ei individual. În sfârşit, i-am invidiat frumuseţea, stilul elegant şi dorinţa de a arăta ca o femeie atrăgătoare, nu ca unul din stereotipurile clasice ale maestrului spiritual ascetic. Marianne arăta ca o femeie superbă şi sofisticată, dar sfinţenia ei emana din toţi porii săi.

Fiind atât de preocupată de fenomenul proiecţiei, am cercetat dincolo de comportamentul ei şi am încercat

să descopăr caracteristicile care au stat la baza acestui comportament. M-am întrebat: „Ce fel de persoană poate fi ea însăşi pe o scenă, în faţa unui mare număr de oameni?" În mod evident, numai o persoană foarte autentică. „Ce fel de persoană poate fi atât de preocupată de restul umanităţii?" Numai o persoană profund altruistă. „Care este calitatea care îi permite lui Marianne să spună deschis adevărul, chiar dacă riscă să îşi sperie ascultătorii?" În mod evident, curajul.

Am recitit apoi această listă de calităţi: „curajos, autentic şi altruist". Nu îmi recunoşteam niciuna din aceste caracteristici. Este posibil ca cei care mă cunosc astăzi să nu mă creadă, dar în acea vreme eram încă o persoană foarte naivă, care nu îşi recunoştea adevărul lăuntric. Speriată să nu pierd aprobarea celor pe care îi iubeam, mă temeam să le spun adevărul. Îmi lipsea încrederea în sine şi nu puteam vorbi nici măcar în faţa unui grup de prieteni fără a tremura. Eram mai preocupată să le spun oamenilor ceea ce doreau să audă pentru a-mi atrage simpatia lor decât să le spun adevărul, uneori dureros, dar care le-ar fi putut schimba viaţa. Îmi doream mai mult să fiu amabilă decât să fiu sinceră şi autentică. Şi totuşi, mi-am dat seama că dacă am recunoscut aceste calităţi la Marianne Williamson, ele trebuiau să existe inclusiv în mine, cel puţin într-o formă latentă.

De aceea, am început să le pun din ce în ce mai mult în practică, devenind din ce în ce mai sinceră cu oamenii şi provocându-mă să iau cuvântul inclusiv atunci când doream să tac. Pentru a-mi dezvolta partea vizionară a fiinţei, am început să mă rog dimineaţa pentru pacea lumii, iar apoi pentru mine însămi. Pentru a-mi cultiva altruismul, m-am focalizat mai mult asupra lucrurilor pe care puteam să le dăruiesc decât asupra celor pe care doream să le primesc.

Măreţia sublimă a lui Marianne m-a ajutat să îmi descopăr propriul potenţial ascuns. Văzându-i lumina interioară, m-am întrebat ce rol aş putea juca în această lume dacă aş avea curajul şi tenacitatea de a recunoaşte că dispuneam la rândul meu de calităţile sublime pe care i le atribuiam. De bună seamă, aceste atribute există în noi toţi. Curajul, autenticitatea şi altruismul sunt calităţi universale şi fiecare om care dreptul şi capacitatea de a le manifesta în maniera sa unică.

Înainte de a ieşi din transa proiecţiei mele luminoase asupra lui Marianne Williamson, mi-am propus ca prima mea carte să fie la fel de frumoasă ca şi cartea ei de temelie, *Întoarcerea la iubire*. Pe măsură ce m-am abandonat însă în faţa calităţilor mele luminoase, mi-am dat seama că eram condusă pe o cale diferită de a ei. Menirea mea era să fiu Avocata Întunericului, nu Prima Doamnă a Iubirii. Acesta era planul divin al vieţii mele, lucru pe care nu l-aş fi realizat niciodată dacă nu mi-aş fi acceptat toate proiecţiile.

Reasumarea luminii personale de la cei asupra cărora am proiectat-o ne deschide poarta în faţa unui viitor pe care nu ni l-am fi imaginat vreodată. Personal, nu am visat niciodată că va veni o vreme când voi scrie o carte împreună cu Marianne Williamson, că ne vom împrieteni şi că ne vom sprijini una pe cealaltă în vederea împlinirii misiunii noastre colective. Astfel de lucruri nu devin posibile decât atunci când îţi asumi responsabilitatea pentru lumina pe care o vezi şi o admiri la alte persoane. Nu trebuie să rămâi însă în transă, ci trebuie să îi permiţi acelei părţi din fiinţa ta care suferă în tăcere să iasă la suprafaţă şi să se integreze în ansamblul personalităţii tale.

Tot ceea ce te inspiră la altcineva reprezintă un aspect al fiinţei tale. Orice dorinţă a inimii tale apare numai pentru a te

sprijini să te descoperi pe tine însuţi şi pentru a o manifesta. Dacă aspiri să devii cineva, acest lucru se datorează exclusiv faptului că tu ai potenţialul de a manifesta calitatea pe care o admiri şi comportamentul care o însoţeşte. Ce-i drept, tu vei face acest lucru în maniera ta unică, nu copiind pe altcineva.

La seminarele mele obişnuiesc să aleg o celebritate şi să îi întreb pe participanţi ce le place cel mai mult la ea. Recent l-am ales pe Bono[3] şi cel puţin 20 de persoane din sală s-au ridicat să spună ce anume le place la el. Una dintre ele a declarat că îi iubea talentul; alta creativitatea; alta carisma. Unii se simţeau inspiraţi de viziunea lui, alţii de capacitatea lui de a conduce, de altruismul sau de generozitatea sa. Toţi cei care au luat cuvântul erau convinşi că atributele văzute de ei erau atât de evidente încât nu puteau decât să fie confirmate de ceilalţi. Rareori se întâmplă însă aşa ceva, întrucât fiecare îi percepe pe ceilalţi prin lentilele sinelui său respins, care doreşte să fie recunoscut şi acceptat. De aceea, oamenii au percepţii diferite despre semenii lor, căci ei proiectează aspecte diferite ale luminii lor interioare pe ecranul lumii exterioare (aşa cum au procedat participanţii la seminarul meu cu Bono).

În exemplul de mai sus, Bono nu a fost decât o mare oglindă în care cei care s-au privit au putut vedea diferite calităţi ascunse ale fiinţei lor. Din acest punct de vedere, el le oferă oamenilor posibilitatea să îşi ia înapoi propria lumină şi să găsească modalităţi personale de expresie a calităţilor pe care le regăsesc în el. Toate celebrităţile au puterea şi responsabilitatea de a *nu* pretinde că dispun de toate calităţile pe care le proiectează oamenii asupra lor. În caz contrar, ele cad în capcana sinelui lor iluzoriu şi se trezesc controlate de

[3] Solistul formaţiei britanice U2. *(n. ed.)*

umbra lor (de unde şi comportamentele care ne uimesc din când în când). Sarcina lor este să reflecte înapoi proiecţiile oamenilor asupra lor.

Reţine: umbra noastră este uneori atât de bine ascunsă încât este aproape imposibil să o găsim. Dacă nu ar exista fenomenul proiecţiei, ea ar putea rămâne ascunsă de ochii noştri încă foarte mult timp de acum înainte. Unii oameni şi-au îngropat anumite trăsături când aveau trei sau patru ani. Din fericire, ori de câte ori sesizăm o proiecţie asupra unei alte persoane, noi avem posibilitatea să scoatem în sfârşit la lumină aceste comori ascunse în psihicul nostru.

INTEGRAREA UMBREI

Cred că după ce ai citit paginile de mai sus ţi-ai dat în sfârşit seama că umbra – cu toate durerile, traumele şi conflictele sale – reprezintă o parte indestructibilă a esenţei noastre reale. Oricât de mult am încerca, noi nu vom putea scăpa niciodată definitiv de ea. Tot ce putem face este să stabilim dacă o vom lăsa să ne distrugă viaţa, împiedicându-ne să ne experimentăm propria măreţie, sau dacă o vom scoate la lumină, îi vom accepta înţelepciunea şi ne vom folosi de puterea ei pentru a ne recrea într-o versiune superioară. Cu toţii am savurat dulceaţa iubirii, dar şi dezamăgirea pierderii sau amărăciunea care rămâne după o despărţire. Toate aceste experienţe fac parte integrantă din planul nostru divin de viaţă, care este absolut unic. Fără ele noi nu am fi cei care suntem la ora actuală. Cei mai mulţi dintre oameni suferă din cauza părţilor dureroase şi nedorite ale fiinţei lor, dar există oameni cu totul ieşiţi din comun care optează pentru

a se folosi de durerea lor, pentru a-şi vindeca inima şi pentru a-şi aduce contribuţia la bunul mers al lumii, în loc să se lase sufocaţi de aspectele din umbră ale trecutului lor.

Un astfel de om este John Walsh, moderatorul emisiunii *Cei mai căutaţi oameni din America.* Moartea unui copil este unul din cele mai dureroase evenimente prin care putem trece în viaţă. Este greu să îţi imaginezi cum poţi supravieţui în urma unui astfel de eveniment. Cu toate acestea, mulţi oameni îşi aleg această experienţă ca parte integrantă din planul lor de viaţă. După asasinarea fiului său Adam, în vârstă de şase ani, John a devenit avocatul drepturilor victimelor şi şi-a canalizat mânia către crearea unui program de televiziune şi către adoptarea unei legislaţii care a permis punerea sub acuzare a zeci de mii de criminali. El ar fi putut opta pentru a-şi consuma în tăcere durerea şi pentru a rămâne victima cumplitei sale experienţe, dar a preferat să îşi canalizeze mânia şi suferinţa pentru a crea o emisiune de televiziune ce a permis capturarea a mii de criminali şi revenirea acasă a peste 50 de copii pierduţi. Din trauma sa personală s-a născut posibilitatea de a feri alţi părinţi de o durere similară, iar John Walsh a devenit la ora actuală unul dintre cei mai respectaţi oameni din America.

După ce unica ei soră a murit de cancer la sân la vârsta de 36 de ani, Nancy Goodman Brinker (ea însăşi o supravieţuitoare a acestei boli teribile) a fondat Fundaţia de Luptă Împotriva Cancerului la Sân Susan G. Komen, o organizaţie nonprofit care a adunat peste un miliard de dolari pentru servicii de cercetare, educaţie şi sănătate. Prin acceptarea evenimentelor din viaţa ei şi prin angajamentul de a *nu* rămâne o victimă, ea a obţinut nişte realizări uimitoare, ajutându-i pe oameni să devină mai conştienţi de

această boală potenţial mortală şi să o detecteze în fazele ei incipiente. În plus, şi-a adus o contribuţie decisivă la progresul cercetărilor în vederea găsirii unor metode de tratare a ei.

Îţi poţi imagina cum ar arăta această lume dacă Thomas Edison nu s-ar fi acceptat aşa cum era pe sine şi experienţele sale? Încă de la o vârstă foarte fragedă, el a avut toate motivele din lume să se considere un ratat, un pierde-vară şi un idiot. A încercat mii de teorii pentru a descoperi cum funcţionează electricitatea, dar a dat greş de fiecare dată. În loc să renunţe, el a învăţat din greşeli şi şi-a văzut mai departe de drum, continuând să creadă în geniul său şi în viziunea sa, deşi acestea nu erau încă dovedite. Dacă ar fi procedat la fel ca marea majoritate a oamenilor, etichetându-se drept un ratat, acceptându-şi propriile limite şi refuzând să se ierte pentru eşecurile sale, lumea în care trăim ar continua să se afle în întuneric, la modul cel mai literal. Din fericire, Edison şi-a acceptat eşecurile şi a învăţat din ele, descoperind astfel becul electric.

Edith Eva Eger a fost adusă la Auschwitz pe data de 22 mai 1944. După ce a fost despărţită de tatăl ei şi a asistat cum mama sa este condusă la camera de gazare, Edie şi-a trăit fiecare zi în cele mai oribile circumstanţe, privind cum colegii ei de lagăr se electrocutau atunci când atingeau gardul electric al acestuia şi neştiind niciodată atunci când era condusă la duş dacă prin orificiile acestuia va ieşi apă sau gaz. Edie a supravieţuit unor evenimente mai teribile decât ni le-am putea imagina cei mai mulţi dintre noi, dar orice om care o cunoaşte astăzi vede în ea o fiinţă umană echilibrată şi armonioasă, care s-a împăcat cu trecutul ei dureros.

Ea a reuşit să ajungă la această performanţă prin exercitarea opţiunilor pe care le avea chiar în timp ce trăia

în acele condiţii inumane. Când i s-a cerut să danseze pentru doctorul Mengele, arhitectul diabolic al torturilor şi crimelor săvârşite asupra milioane de evrei, ea a închis ochii şi şi-a imaginat că asculta muzica baletului *Romeo şi Julieta* de Ceaicovski. Când soldaţii germani îi luau sânge de două ori pe săptămână, spunându-i că aveau nevoie de el pentru a câştiga războiul, ea a optat pentru a-şi spune: „Sunt o pacifistă. Sunt o balerină. Sângele meu nu îi va ajuta niciodată pe germani să câştige războiul." Edie şi-a considerat gărzile care o ţineau captivă mai prizoniere decât ea. Şi-a alinat durerea pe care o simţea în urma morţii mamei sale repetându-şi zilnic de nenumărate ori: „Spiritul nu moare niciodată." S-a cramponat de acea parte a fiinţei sale pe care încă mai avea puterea de a o controla şi a refuzat să permită circumstanţelor exterioare să îi ucidă spiritul. „Dacă voi mai supravieţui o zi, îşi spunea ea, mâine voi fi liberă."

La ora actuală Edie este un psiholog clinic plin de dăruire şi de compasiune, şi are o familie numeroasă şi împlinită. Ea este convinsă că cea mai dulce răzbunare împotriva lui Hitler a constat în integrarea armonioasă a întunericului pe care regimul acestuia a încercat să i-l inoculeze. Când a fost filmată pentru filmul *Efectul umbrei,* am întrebat-o dacă îi mai purta vreun resentiment lui Hitler. M-a privit cu inocenţă în ochi şi mi-a răspuns: „Nu am niciun motiv să mă agăţ de furia mea împotriva lui Hitler. Dacă aş fi făcut acest lucru, el ar fi câştigat războiul, căci l-aş fi purtat cu mine oriunde m-aş fi dus." Edie este o mare avocată a libertăţii şi o purtătoare a unei lumini atât de mari şi de inspirate încât am avea cu toţii de câştigat dacă i-am călca pe urme.

Este uşor să cazi în capcana propriei dureri şi să îi permiţi umbrei tale să îţi dicteze viitorul şi să îţi submineze

bunăstarea prezentă. Atunci când ne cramponăm de resentimentele noastre faţă de noi înşine sau faţă de alte persoane, noi ne legăm practic chiar de lucrurile sau de persoanele care ne-au provocat durerea iniţială, cu nişte lanţuri mai dure decât oţelul. După cum spune prietenul meu Brent BecVar, refuzul de a-i ierta pe cei care ne-au rănit „este ca şi cum ne-am îneca din cauză că altcineva ne ţine cu capul sub apă. La un moment dat ne dăm seama că trebuie să facem ceva pentru a supravieţui". Singura armă cu care ne putem învinge propria umbră şi natura ei opresivă este iertarea şi compasiunea. Iertarea nu trebuie să se petreacă însă în mintea noastră, ci în inima noastră. Ea nu poate apărea decât atunci când extragem înţelepciunea şi darurile experienţelor şi emoţiilor noastre cele mai întunecate. Iertarea reprezintă puntea de trecere de la un trecut dureros către un viitor inimaginabil de luminos.

Istorii precum cele de mai sus ilustrează faptul că noi trăim în acord cu un plan superior şi că tot ceea ce ni se întâmplă are în spate o cauză profundă. Nimic nu se poate petrece accidental şi nu există coincidenţe. Indiferent dacă suntem conştienţi sau nu de el, procesul nostru de evoluţie nu se opreşte niciodată. De multe ori, această evoluţie se dovedeşte dureroasă, dar durerea pe care o simţim slujeşte unui scop important. Ea reprezintă ingredientul necesar pentru împlinirea scenariului divin pe care ni l-am asumat. Atunci când simţim durerea singurătăţii, inima noastră se deschide pentru a primi mai multă iubire. Atunci când reuşim să ieşim dintr-o situaţie extrem de dificilă sau să scăpăm de oameni care ne-au oprimat, noi devenim conştienţi de tăria noastră spirituală. Dacă pornim de la premisa că durerea, traumele şi rănile sufleteşti prin care am trecut ne-au condus

la o mai mare înţelepciune, absolut necesară pentru creşterea noastră spirituală, noi ajungem să iertăm în mod natural şi chiar să binecuvântăm lecţiile dificile pe care le-am învăţat. Viaţa noastră este special concepută (la nivel divin) pentru a primi exact lucrurile de care avem nevoie pentru a ne manifesta unicitatea în această lume.

Chiar dacă mintea ne spune că răul este rău, binele este bine şi că nu vom putea fi niciodată tot ceea ce ne dorim să devenim, realitatea este că dacă umbra ar putea vorbi, ne-ar spune altceva. Ea ne-ar spune că lumina noastră cea mai strălucitoare nu va putea emana din noi decât atunci când ne vom accepta în totalitate întunericul. Ne-ar asigura că orice rană aduce cu sine o doză suplimentară de înţelepciune. Ne-ar învăţa că viaţa reprezintă o călătorie magică ce ne poate ajuta să ne reconciliem umanitatea şi divinitatea deopotrivă. În sfârşit, ne-ar spune că merităm o viaţă mai bună, că suntem mai mult decât ne-am imaginat vreodată şi că la sfârşitul tunelului ne aşteaptă lumina.

Dacă ne vom accepta umbra, vom descoperi că facem parte integrantă dintr-un plan divin, extrem de important pentru evoluţia noastră personală, dar şi pentru evoluţia umanităţii. Aşa cum floarea de lotus se naşte din noroi, şi noi trebuie să ne onorăm latura întunecată şi experienţele dureroase, căci ele îşi aduc o contribuţie decisivă la naşterea sinelui nostru cel mai sublim. Noi avem nevoie de noroiul existenţei umane, de combinaţia dintre rănile, pierderile şi experienţele noastre traumatice cu bucuriile, succesele şi binecuvântările noastre pentru a ne lărgi perspectiva şi viziunea şi pentru a manifesta cea mai măreaţă dintre ipostazele noastre. Acesta este darul umbrei pentru noi.

Partea a III-a

Numai lumina poate alunga întunericul

Marianne Williamson

Într-o lume atât de plină de o frumuseţe magică, de la bebeluşii care dorm la copiii care se joacă, de la zâmbetele îndrăgostiţilor la prieteniile durabile, de la flori la culorile răsăritului de soare sau la măreţia apusului, de la frumuseţea corpului uman la cea glorioasă şi în acelaşi timp fragilă a naturii, de la graţia animalelor la capacitatea noastră de a ierta, de la graţia lui Dumnezeu la bunătatea arătată străinilor, şi lista poate continua la infinit, căci manifestările iubirii pe pământ nu au practic sfârşit – mai există totuşi ceva.

Ce anume?!

Ei bine, în această lume în care o operă de artă ne poate impresiona până la lacrimi există totuşi molestări, violuri, copii inocenţi cu gâturi tăiate, prizonieri închişi pe nedrept, copii care mor de foame, torturi, genociduri, războaie, sclavie şi cele mai variate şi mai nenecesare tipuri de suferinţe cauzate de cruzimiea oamenilor, pe care nimeni nu pare capabil să îi poată opri. De ce? Ce forţă există în mintea şi în lumea noastră care pare să ne împingă inexorabil să provocăm suferinţă şi distrugerea altor fiinţe vii?

Dacă este adevărat că există un Dumnezeu al iubirii, de ce trebuie să existe şi un principiu al răului?

Noi trăim într-o lume în care bucuria se amestecă în permanenţă cu durerea. Sperăm să fim iubiţi şi să ne

bucurăm de succes şi de abundenţă, dar nu putem uita nicio clipă de posibilitatea dezastrului. Ştim că există mult bine în această lume, dar ştim la fel de bine că există şi un principiu opus. Trăim într-o epocă în care acest conflict şi această luptă se intensifică de la o zi la alta. Forţa care îi face pe oameni să urască, să distrugă şi să ucidă a devenit colectivă şi a căpătat o amploare fără precedent, întrucât tehnologia şi globalizarea ne permit astăzi mai mult ca oricând nu doar să lovim pe altcineva, dar să o facem chiar în masă. Niciodată nu a existat pe Pământ o necesitate mai urgentă de a anihila această forţă care dispreţuieşte iubirea şi care îşi doreşte să ne distrugă pe toţi. Pe scurt, nu este vorba de o forţă care doreşte să ne facă mici necazuri, ci de una care doreşte să ne vadă morţi pe toţi!

De fapt, această forţă este o anti-forţă. Ea nu face în sine ceva, ci se foloseşte *de noi* pentru a-şi pune în aplicare planurile mârşave. Ea ne face să uităm cine suntem şi să acţionăm ca nişte roboţi. Este o forţă a întunericului, şi la fel ca acesta, nu are o prezenţă în sine, ci reprezintă mai degrabă absenţa luminii. Este o gaură neagră în spaţiul psihic care nu poate exista decât atunci când lumina nu poate fi văzută. Iar singura lumină reală este iubirea.

Întrebările legate de această forţă întunecată, cunoscută de foarte mulţi oameni şi numită în această carte „umbra", i-au chinuit pe oameni încă de la începuturile istoriei. Practic nu a existat comunitate sau civilizaţie pe Pământ în care iubirea să prevaleze tot timpul. Şi totuşi, oamenii continuă să viseze la ea. Toate religiile numesc această stare în care nu mai există decât iubirea: paradis. Anumite texte religioase sugerează că noi avem amintirea unei astfel de stări, dar că ea nu a existat pe Pământ. La începutul istoriei noastre spirituale noi am trăit într-o dimensiune a iubirii pure, după care continuăm să tânjim cu disperare. Faptul că trăim în majoritatea timpului separaţi de această stare de iubire pură reprezintă o ruptură psihică de asemenea proporţii încât ne traumatizează fiecare moment al vieţii. Din păcate, la fel cum planeta se mişcă atât de rapid încât nici măcar nu ne dăm seama că ne aflăm în mişcare, noi suntem traumatizaţi pe un nivel atât de profund încât nici măcar nu ne dăm seama de acest lucru la nivel conştient.

Atât timp cât suntem separaţi de iubire, noi suntem separaţi practic de Dumnezeu. Atât timp cât suntem separaţi de Dumnezeu, noi suntem separaţi de noi înşine, iar atât timp cât suntem separaţi de noi înşine, noi suntem practic nebuni.

După cum spunea Mahatma Gandhi: „Problema acestei lumi este că umanitatea nu are minţile acasă!" Într-adevăr, aceasta este problema lumii în care trăim. La nivel individual şi colectiv, noi am intrat într-o stare în care nu mai ştim cine suntem şi de ce ne aflăm în această lume. Ea reprezintă o inversare a puterii noastre, o pervertire a identităţii noastre şi o subminare a menirii noastre pe acest Pământ.

Acest adevăr nu li se pare foarte vizibil oamenilor, întrucât starea în care ne aflăm este una a confuziei de proporţii cosmice. Atunci când suntem separaţi de iubire, nouă ni se pare că mânia noastră este una justificată, că învinovăţirea altora este rezonabilă şi că atacurile îndreptate împotriva semenilor noştri nu reprezintă altceva decât o tactică de autoapărare (chiar dacă de multe ori reprezintă cu totul altceva). Când şi când, persoane sau naţiuni întregi se pot lăsa aspirate în întregime în această gaură neagră a lipsei de iubire, manifestându-şi intenţiile cele mai hidoase, căci această stare (care este de fapt o non-stare) nu este deloc

inactivă. Conştiinţa umană este ca o flacără care nu se stinge niciodată. Ea poate fi folosită însă în egală măsură pentru crearea căldurii necesare vieţii şi pentru o conflagraţie care distruge viaţa. Acolo unde nu există iubire, există teamă, iar atunci când ne prinde în ghearele ei, teama devie un viciu care ameninţă să ne distrugă sufletul.

Cam aşa văd eu umbra. În cea mai mare parte a vieţii noastre, ea nu se manifestă ca un foc gigantic, ci doar ca o arsură lentă. Este suficientă o remarcă stupidă pentru a răni pe cineva drag sau pentru a pune în pericol o relaţie. Este suficient un gest minor pentru a-ţi sabota propria carieră. Este suficient să bei un pahar, deşi ştii că eşti alcoolic, iar acest viciu te poate ucide. Cu alte cuvinte, umbra este eul din interiorul tău care nu îţi doreşte binele. El se ascunde în întuneric şi nu poate fi demascat decât prin aducerea lui în lumină.

Lumina lui Dumnezeu sălăşluieşte în noi şi emană din fiinţa noastră în fiecare moment al zilei. Atunci când trăim la unison cu sinele nostru real, cel creat de Dumnezeu, noi primim în permanenţă iubire, pe care o transmitem mai departe aşa cum am primit-o. Asta înseamnă să trăieşti în lumină.

Deşi această afirmaţie pare una de bun simţ, nu la fel ni se pare ea atunci când vine vorba de un om al cărui comportament nu pare demn de iubirea noastră. A-i dărui acestuia iubirea noastră ni se pare ceva greşit, iar dacă îi refuzăm această iubire ni se pare că facem ceea ce trebuie. Aceasta este rădăcina tuturor relelor: acest mic moment în care nu numai că emitem un gând lipsit de iubire, dar el chiar ni se pare justificat şi rezonabil. Aceasta este piatra de temelie a întregului sistem de gândire al umbrei, căci acest moment

presupune separarea noastră de Dumnezeu şi acuzarea unui seamăn al nostru. Dumnezeu nu refuză nimănui iubirea sa, iar noi nu putem ajunge la starea de echilibru mental decât dacă învăţăm să iubim la fel ca Dumnezeu.

Dacă dorim să ieşim din umbră, noi trebuie să învăţăm să emitem numai gânduri nemuritoare, chiar dacă trăim într-un plan al mortalităţii. Gândurile noastre superioare sunt singurele capabile să ridice frecvenţa de vibraţie a acestei planete şi să transforme această lume.

Ce anume ne determină să uităm cine suntem, să stingem lumina noastră interioară şi să împărţim universul nostru interior (şi implicit şi pe cel exterior) în două lumi distincte: cea a iubirii şi cea a fricii? Un singur gând: că cineva este vinovat. Maniera în care tratăm imperfecţiunea umană este singurul criteriu care decide de ce parte ne situăm: de cea a luminii sau de cea a umbrei.

Dumnezeu nu priveşte o persoană care a comis o greşeală aşa cum procedăm noi. El nu încearcă să ne pedepsească atunci când greşim, ci să ne corecteze. Dacă am proceda şi noi la fel, regăsindu-ne astfel echilibrul mental şi iubind necondiţionat, lumea în care trăim s-ar transforma sub ochii noştri.

Asta nu înseamnă că trebuie să renunţăm la discernământ, la hotare sau la raţiune. Iubirea divină nu are nimic comun cu slăbiciunea. Ea nu este o iubire patetică, şi nici măcar „amabilă" în sensul edulcorat al cuvântului. Dimpotrivă, ea presupune rostirea nemiloasă a adevărului, a acelui adevăr pe care inima îl cunoaşte, chiar dacă mintea refuză să îl accepte. Iubirea divină nu este atât de mult preocupată de stil, cât de substanţă. Există oameni care îţi refuză cu gingăşie iubirea lor, deşi insistă că sunt alături de tine, şi alţii care te tratează

cu o onestitate realistă şi dură ce nu pare să aibă nimic de-a face cu iubirea, dar care mai târziu se dovedeşte că exact asta a fost.

A sosit timpul să ne implicăm cu toţii mult mai serios în afacerea iubirii. După cum spunea dr. Martin Luther King Jr., a sosit timpul să injectăm „o semnificaţie nouă în venele civilizaţiei umane". A sosit timpul să ne dilatăm simţul iubirii, astfel încât acesta să includă nu doar aspectele personale, ci şi pe cele politice şi sociale. Numai procedând în acest fel vom putea alunga noi spectrul întunericului care ameninţă la ora actuală să cuprindă întreaga lume. Atât timp cât vom continua să trăim în întuneric, noi vom continua să trăim în umbră, iar umbra nu este altceva decât domnia suferinţei.

POATE CĂ NU ESTE CEVA REAL, DAR ARATĂ CA CEVA REAL

Se întâmplă uneori să te cerţi cu cineva pe care îl iubeşti sincer şi să nu-ţi vină să crezi ce se întâmplă. Situaţia pare un coşmar. Te auzi singur spunându-ţi: „Aşa ceva nu se poate întâmpla!" Dintr-un anumit punct de vedere, lucrul respectiv nici nu se întâmplă; tu doar eşti rătăcit într-un univers paralel, într-o halucinaţie a separării şi a conflictului.

Cu ani în urmă, mi-am spus singură că nu are niciun rost să mă tem de diavol, întrucât acesta nu există decât în mintea mea. Când am realizat ce am spus, m-am cutremurat. De fapt, acesta era cel mai rău loc imaginabil în care putea exista diavolul. Nu mă mângâia deloc ideea că nu există un diavol care bântuie pe planeta noastră încercând să îmi

fure sufletul. În schimb, mă afecta profund ideea tendinţei permanente din mintea mea de a percepe realitatea fără iubire, semănând astfel suferinţă.

De unde a apărut aşadar această „tendinţă"? Dacă Dumnezeu este iubire pură şi este atotputernic, cum s-a putut naşte această contra-forţă?

Din punct de vedere metafizic, răspunsul corect este că această contra-forţă nu a apărut deloc. Singurul lucru care există este iubirea lui Dumnezeu, iar după cum spune *Cursul de miracole*: „Ceea ce este omniprezent nu poate avea un opus." Principiul operativ care a permis naşterea unei lumi iluzorii care de fapt ***nu*** există, dar pare să existe, este liberul arbitru.

Noi putem gândi orice dorim, iar gândurile noastre au o mare putere, întrucât întreaga putere creatoare provine de la Dumnezeu. Legea cauzei şi efectului garantează faptul că noi vom experimenta mai devreme sau mai târziu rezultatul gândurilor noastre. Atunci când emitem gânduri pline de iubire, noi cocreăm alături de Dumnezeu, iar iubirea se amplifică în această lume. Pe de altă parte, atunci când emitem gânduri lipsite de iubire, noi producem o stare de teamă. Cu alte cuvinte, mintea noastră este divizată. O parte din ea trăieşte în lumină, fiind de-a pururi una cu iubirea lui Dumnezeu, iar o altă parte (cea pe care o asociem de regulă cu lumea muritoare) sălăşluieşte în întuneric. Acesta este sinele nostru din umbră.

Dumnezeu nu percepe umbra pentru simplul motiv că aceasta nu există, nefiind una cu iubirea. Datorită iubirii sale omniprezente, el a sesizat totuşi căderea noastră în mrejele întunericului şi ne-a asigurat o modalitate de vindecare instantanee. În acel moment, el a creat o alternativă plină

de iubire la nebunia şi teama pe care ni le-am impus singuri. Această alternativă este precum un ambasador divin care sălăşluieşte împreună cu noi în lumea întunericului, gata oricând să ne readucă înapoi la lumină la simpla noastră cerere. Acest ambasador este cunoscut sub multe nume, printre care şi cel de Sfântul Duh sau Schimbătorul de Gânduri. Noi îl vom numi Iluminatorul, întrucât vorbim despre umbră.

În *Cursul de miracole* se spune că noi nu suntem perfecţi, întrucât dacă am fi fost nu ne-am fi născut în această lume. De altfel, însăşi menirea noastră în această lume este de a deveni perfecţi, de a transcende umbra şi de a deveni una cu sinele nostru real. Iluminatorul acţionează ca o punte de legătură între sinele nostru din umbră şi lumina noastră interioară. Dumnezeu i-a delegat puterea de a folosi toate puterile cerului şi ale pământului pentru a ne scoate din întuneric şi pentru a ne readuce în lumină. El realizează acest lucru înainte de toate reamintindu-ne că întunericul *nu este real*. Atunci când suntem rătăciţi în întuneric, cea mai mare putere a noastră este aceea care ne permite să invocăm Iluminatorul, a cărui sarcină este să separe adevărul de iluzie. Noi putem face acest lucru prin rugăciune, dar şi prin angrenarea intenţiei noastre conştiente: „Doresc să percep diferit această realitate." Această frază îi permite Iluminatorului să pătrundă în sistemul nostru de gândire şi să ne conducă de la nebunie la adevăr.

Acum câţiva ani i-am făcut o vizită unei prietene. Când am ajuns, acasă la aceasta se aflau deja mai multe alte prietene apropiate ale sale. Una dintre ele avea un mod de a vorbi care mie mi se părea excesiv de grandilocvent. Pe scurt, în timp ce o ascultam aveam nervii întinşi la maxim,

de parcă aş fi auzit pe cineva scrâşnind cu unghiile pe sticlă. De bună seamă, eram excesiv de critică şi nu puteam înţelege cum putea vorbi cineva atât de afectat.

Fiind o căutătoare a adevărului, ştiam că problema nu avea legătură cu femeia, ci cu mine, mai exact cu lipsa mea de compasiune. De aceea, am rostit în sinea mea o rugăciune şi mi-am exprimat intenţia de a o percepe pe femeie într-o lumină diferită. Aproape instantaneu (cel puţin aşa mi s-a părut mie), o altă femeie din cameră i-a spus primeia:

– Am auzit că i-au dat drumul tatălui tău din închisoare. Este adevărat?

I-am ascultat apoi povestea. Am aflat astfel că femeia a fost ţinută captivă de tatăl ei pe aproape întreaga durată a copilăriei sale în pivniţa casei. Într-un târziu a fost salvată, iar tatăl ei a intrat la puşcărie pe o perioadă foarte lungă. Auzind cât de mult a suferit, am înţeles de ce vorbea atât de afectat. Pur şi simplu nu a avut niciodată un model de adult sănătos în perioada în care a crescut. Nici măcar nu ştia să vorbească în maniera naturală în care procedează oamenii şi făcea tot ce îi stătea în puteri pentru a manifesta ceea ce considera ea a fi o personalitate normală. Dintr-odată, maniera afectată în care vorbea, care cu numai cinci minute înainte trezise în mine o judecată atât de acidă, mi-a trezit acum o admiraţie şi o compasiune fără egal. Nu femeia s-a schimbat în acele cinci minute, ci eu. Atunci când m-am rugat, am cerut ajutorul luminii. Iluminatorul a intrat în lumea întunericului şi m-a eliberat de sinele meu critic, de umbra mea, oferindu-mi o informaţie care a înlocuit gândurile mele de iritare cu gânduri de iubire.

La urma urmelor, când am dobândit eu tendinţa de a-i judeca atât de dur pe oameni? Cu siguranţă nu m-am născut

cu ea, cel puţin nu dintr-o perspectivă metafizică. Noi nu ne naştem în starea de păcat originar sau de eroare, ci în cea mai pură şi mai fundamentală inocenţă.

Personal, am o amintire foarte vie a naşterii mele. Nu am de unde să ştiu desigur dacă este reală sau nu, dar o am de când mă ştiu. De pildă, îmi amintesc perfect că am văzut lumina orbitoare a lămpii de deasupra mesei de operaţie, ceea ce mă face să cred că amintirea mea chiar ar putea fi reală. Ei bine, această amintire îmi confirmă că am venit în această lume cu o iubire infinită pe care doream să o dăruiesc mai departe, iubire pe care de atunci nu am mai simţit-o niciodată la aceeaşi intensitate.

Din păcate, evenimentul s-a petrecut în anul 1952, când medicii încă mai credeau că trebuie să îi pălmuiască pe nou născuţi pentru a-i face să respire. De aceea, exact în momentul în care am simţit acea iubire infinită faţă de toate fiinţele vii, am fost pălmuită. Medicul, pe care îl iubeam deja, mă lovise. Îmi amintesc încă perfect cât de rănită, de traumatizată şi de şocată m-am simţit. De ce a făcut acel lucru? Pur şi simplu nu-mi venea să cred că tocmai s-a întâmplat ce s-a întâmplat. Apoi, în mintea mea s-a făcut tăcere, iar eu am intrat într-o altă stare de conştiinţă.

Această amintire răspunde la întrebarea dacă ne naştem cu o umbră sau nu. Răspunsul este în mod evident negativ: noi ne naştem într-o stare de iubire perfectă. Din păcate, cineva din exterior ne trimite în regatul umbrei, de multe ori cu cele mai bune intenţii, aşa că sarcina care ne rămâne de îndeplinit este să ieşim din această lume a întunericului şi să ne întoarcem la lumină.

Începând din acel moment al naşterii mele, în care am fost separată în mod traumatic de iubirea faţă de întreaga

umanitate, am fost încontinuu tentată să pierd din vedere iubirea. Pentru simplul motiv că mi-a fost negată iubirea, fie şi pentru un singur moment, am rămas veşnic tentată să le contest iubirea mea celorlalţi oameni. De aceea, menirea vieţii mele (care este aceeaşi cu menirea vieţii tuturor oamenilor) este de a-mi aduce aminte de iubirea dinlăuntrul meu şi de prezenţa ei în toţi ceilalţi oameni.

Deşi femeia din casa prietenei mele era o fiinţă absolut admirabilă, primul meu gând a fost să o judec. Din fericire, am cerut atunci ajutorul luminii, iar aceasta mi l-a acordat. De îndată ce m-am deschis în faţa luminii ei interioare, mi-am regăsit propria lumină, iar umbra a dispărut.

ACOLO UNDE NU EXISTĂ IUBIRE, NU POATE EXISTA DECÂT TEAMA

Orice gând care nu emană iubire reprezintă o invitaţie pentru umbră. În mod regretabil, societatea ne învaţă de mici mitul neutralităţii. Ea ne spune că nu trebuie să iubim neapărat atât timp cât nu facem rău altcuiva. În realitate, un gând nu poate face decât două lucruri: să vindece sau să rănească. Puterea creatoare infinită a gândurilor noastre garantează faptul că acestea vor avea efecte. Dacă nu optăm pentru iubire, noi creăm automat o stare de vid, iar prima vibraţie care încearcă să umple acest vid este cea a fricii.

Acest mecanism este valabil deopotrivă pentru gândurile noastre referitoare la alte persoane şi pentru cele referitoare la noi înşine. Dacă ne focalizăm atenţia asupra umbrei altor persoane, noi intrăm automat în propria noastră umbră, în care domnesc sinele nostru mânios, cel care are tendinţa să

controleze pe toată lumea, cel care doreşte să fie tot timpul cocoloşit, cel necinstit, cel manipulator şi aşa mai departe. De îndată ce pătrundem în întunericul ruşinii şi vinovăţiei, noi devenim orbi în faţa luminii noastre interioare şi nu ne mai putem găsi sinele real.

În mod similar, dacă uităm de adevărul esenţial al fiinţei noastre şi ne tratăm fără iubire, neglijând lumina divină care sălăşluieşte în noi, este foarte uşor să cădem în capcana comportamentului distructiv. Ne angrenăm astfel în acţiuni de autosabotare, care îi determină inclusiv pe ceilalţi oameni să uite cine suntem cu adevărat (la fel cum am uitat noi înşine). Ori de câte ori atacăm pe altcineva sau ne atacăm pe noi înşine, umbra ne tentează prin gândurile sale asociate cu distrugerea şi cu nebunia.

Atunci când se află în starea sa neutră, mintea umană comunică în permanenţă cu spiritul iubirii. Din păcate, la fel ca iubirea, umbra are ambasadorii ei în mintea noastră: gândurile care ne fac să percepem realitatea într-o manieră lipsită de iubire. „Mi-a spus că mă va angaja şi nu a făcut-o. Ce ticălos!"; „Felul în care se comportă mă dezgustă. Nu îl pot suporta."; „Mănâncă-ţi toată prăjitura. Nu contează ce a spus doctorul"; „Nu contează dacă păstrezi aceşti bani pe care nu i-ai obţinut cinstit. Nimeni nu va afla vreodată." Lumea în care trăim este plină de gânduri de teamă, care ne amplifică în permanenţă convingerile întunecate.

În absenţa rugăciunii sau a meditaţiei (experienţe care permit împărtăşirea iubirii dintre Creator şi creatura sa), noi suntem cu uşurinţă tentaţi să percepem fără iubire, pătrunzând astfel în zona umbrei noastre interioare. Aceasta îşi arată faţa urâtă ori de câte ori ne proiectăm propria vinovăţie asupra altcuiva, ori de câte ori facem rău cuiva, dar

şi atunci când ne angrenăm într-un comportament dependent sau distructiv faţă de noi înşine.

Şi de ce ne-ar surprinde acest lucru, când primul lucru pe care îl facem dimineaţa este să ne abandonăm în ghearele întunericului? Dăm drumul la calculator, ne citim ziarul sau ascultăm ştirile de la radio sau de la televizor. Mintea noastră se umple astfel de gânduri de teamă preluate din toată lumea. Acestea ne impregnează rapid subconştientul, într-un moment în care suntem foarte uşor de impresionat. Ne este *foarte uşor* să reacţionăm cu teamă, căci tot ceea ce vedem în jur este umbra colectivă! Nu este de mirare în aceste condiţii că ne simţim depresivi, nefericiţi şi cinici. Lumea în care trăim este dominată de gânduri de teamă, aceasta fiind vocea cea mai gălăgioasă şi pe care o auzim prima. Întunericul nu trebuie analizat; tot ce trebuie să facem este să aprindem lumina! Altfel spus, dacă dorim să evităm capcanele întunericului, noi trebuie să căutăm în permanenţă lumina.

Vocea iubirii este numită în creştinism şi în iudaism: „micuţa voce şoptită" a lui Dumnezeu. Aceasta este vocea Iluminatorului. Doar cinci minute de meditaţie profundă dimineaţa ne pot garanta că gândurile noastre vor fi călăuzite de ea de-a lungul întregii zile. Cât de mult s-ar putea schimba în bine această lume dacă un număr mai mare de oameni ar cultiva vibraţia sacră de-a lungul zilei! Afacerile în care suntem angrenaţi se dovedesc de multe ori duşmanii noştri, ocupându-ne întreaga zi şi împiedicându-ne să facem când şi când o pauză pentru a respira în atmosfera eterică a planurilor spirituale. Aşa cum stăm uneori în faţa calculatorului în timp ce un fişier se descarcă lent, ştiind că nu putem face nimic pentru a grăbi această activitate, la

fel, nu există o modalitate rapidă de a ne lăsa îmbrăţişaţi de iubire pentru a scăpa astfel de ghearele fricii în condiţiile în care nu ne angrenăm în mod serios pe această cale.

Starea de pace interioară nu poate fi cultivată decât prin încetinirea ritmului activităţii noastre exterioare. Unul din principalele motive pentru care stilul modern de viaţă este atât de tributar umbrei este acela că este foarte gălăgios. Noi ne uităm prea mult la televizor, stăm prea mult în faţa calculatorului şi primim prea multe stimulente din exterior, fapt care ne diminuează lumina interioară, întrucât aceasta nu poate fi găsită decât în gândirea reflexivă şi contemplativă. Tăcerea este ca un muşchi ce poate fi antrenat şi ne conferă capacitatea de a transforma mai uşor energiile dominate de sinele nostru din umbră.

O altă modalitate de a cultiva lumina constă în a intra în comuniune cu alte persoane într-un spaţiu sacru. În grupurile spirituale (religioase sau de altă natură) se cultivă vibraţia iubirii şi a devoţiunii, care dă naştere unui câmp ce ridică vibraţia fiecărui membru al grupului în mod natural. Atunci când te afli într-o biserică, într-o sinagogă, la o şedinţă a unui grup ce practică terapia în 12 paşi sau o altă formă de meditaţie, îţi este mult mai uşor să îţi asculţi inima. Sinele din umbră pare foarte departe, nemaifiind activat de niciun impuls exterior. Tentaţia sa nu dispare complet, dar este mult diminuată atunci când te uneşti cu alţi căutători ai luminii.

Atunci când te alături altor oameni care fac afirmaţii de genul: „Doresc să îmi ascult inima; doresc să aflu care este calea care conduce către iubire; doresc să ştiu care este comportamentul corect din punct de vedere moral; doresc să aud vocea lui Dumnezeu", este mult mai uşor să trăieşti tu însuţi în acest fel. Orice obicei nou este mult mai uşor de

cultivat atunci când te însoţeşti de oameni care fac acelaşi lucru. Prin cultivarea obişnuinţei practicii spirituale, tu te ancorezi practic în lumina adevăratei tale esenţe. Dacă nu eşti ancorat în această lumină, nu trebuie să te surprindă dacă spui sau faci lucruri pe care mai târziu le regreţi.

Numărul de gânduri întunecate care trec prin mintea unui om obişnuit într-o singură zi este astronomic. Noi facem tot ce ne stă în puteri pentru a fi mai buni, dar creierul nostru este în permanenţă activ, iar tentaţia de a emite gânduri de teamă nu dispare niciodată. Din fericire, tot în mintea noastră se ascunde şi Iluminatorul, care este autorizat de Dumnezeu să ne ofere tot ajutorul de care avem nevoie, atât timp cât i-l invocăm.

Într-o zi, discutam cu terapeutul meu şi i-am spus că mă simţeam într-o stare foarte negativă, în care mă dispreţuiam pe mine însămi.

– Cum poţi caracteriza această stare? m-a întrebat el.

– Simt că mă detest pe mine însămi pentru că sunt atât de negativistă, i-am răspuns.

Îmi dădeam seama de ironia răspunsului meu, dar nu mă putea amuza. Terapeutul mi-a sugerat să încerc ceva nou:

– Cultivă vibraţia recunoştinţei, mi-a spus el. Ori de câte ori simţi că te scufunzi în această stare de spirit negativă, enumeră toate lucrurile pentru care te simţi recunoscătoare.

Aşa cum aveam să descopăr, această tehnică este extrem de puternică. Chiar dacă petreceam ore întregi într-o stare de spirit negativă, era suficient să cultiv pentru câteva momente vibraţia recunoştinţei pentru ca umbra mea să dispară la fel cum s-a topit Vrăjitoarea cea Rea când Dorothy[4] a aruncat cu apă peste ea. De fapt, chiar era vorba de acelaşi fenomen.

[4] Aluzie la o scenă din *Vrăjitorul din Oz*. *(n. tr.)*

Umbra nu este ceva real. Ea doar pare astfel. De îndată ce este expus luminii, întunericul dispare. Adevărata problemă cu care mă confruntam nu era prezenţa negativităţii, ci absenţa pozitivităţii! Era suficient să îmi umplu mintea cu gânduri de recunoştinţă pentru ca gândurile mele critice la adresa mea să dispară. În prezenţa iubirii teama nu poate exista.

Nu trebuie să subestimăm însă puterea umbrei. Simplele meditaţii sporadice nu sunt suficiente. Noi trebuie să medităm zilnic. Nu este suficient ca un dependent aflat în recuperare să participe ocazional la şedinţele organizate de alţi dependenţi ca şi el; el trebuie să participe zilnic la astfel de şedinţe. Nu este suficient să iertăm câţiva oameni; trebuie să îi iertăm pe toţi, căci numai iubirea este autentică. Atât timp cât nu ne oferim iubirea tuturor oamenilor, este imposibil să ne-o oferim nouă înşine. În sfârşit, nu este suficient să iubim numai atunci când circumstanţele exterioare ne sunt favorabile, ci trebuie să o facem mai ales atunci când acestea ni se împotrivesc.

Singura cale prin care putem scăpa de întunericul din viaţa noastră, dar şi de cel planetar, este iluminarea sacră. Fiecare om poate contribui la amplificarea luminii pe planeta noastră prin iubirea sa. Cu toţii ne iubim copiii, dar acest lucru nu mai este suficient la ora actuală. Noi trebuie să învăţăm să îi iubim inclusiv pe copiii altor oameni, pe cei defavorizaţi şi pe cei ai altor popoare. Este uşor să îi iubeşti pe cei care sunt de acord cu tine şi care te tratează frumos, dar noi trebuie să învăţăm să îi iubim inclusiv pe cei care nu sunt de acord cu noi şi care nu ne tratează corect. Capacitatea de a iubi poate fi antrenată, la fel ca musculatura.

Un singur lucru poate triumfa asupra sinelui inferior (sau din umbră), şi anume sinele nostru superior. Acesta din

urmă sălăşluieşte în iubirea supremă a Creatorului, în care nu există nicio urmă de întuneric, de teamă sau de suferinţă. Din punct de vedere psihologic, este nerealist să subestimăm puterea umbrei, dar din punct de vedere spiritual este imatur să subestimăm puterea lui Dumnezeu. Rugăciunea nu este doar o practică simbolică, ci reprezintă o *forţă.* În mod similar, meditaţia nu este doar o practică de relaxare, ci una care armonizează energiile Universului. Iertarea nu ne face doar să ne simţim mai bine, ci transformă literalmente inima noastră. Orice putere care emană de la Dumnezeu ne poate elibera.

Umbra percepe lumina ca pe un duşman personal, dar lumina nu percepe deloc umbra. Aceasta pur şi simplu nu există pentru ea.

APROPO, UMBRA NU STĂ NICIODATĂ

Conştiinţa este o energie dinamică şi creativă. Ea nu este nici inertă, nici stagnantă, ci se dilată întotdeauna în direcţia în care se mişcă. Iubirea se acumulează întotdeauna pe fundamentul iubirii, aşa cum teama se acumulează pe fundamentul fricii. Umbra este impulsul care ne conduce inexorabil către suferinţă şi durere.

Cum este posibil ca acest lucru lipsit de viaţă şi iluzoriu să acţioneze asupra noastră? Răspunsul este simplu: deşi teama în sine nu este reală, puterea gândului care o cultivă *este.* Teama este ca un explozibil, iar gândul este racheta care îl duce la destinaţie. Mintea umană este creată pentru a fi un canal al divinului, şi singurul explozibil pe care ar trebui să îl ducă ea este cel al iubirii. Noi suntem înzestraţi

însă cu un liber arbitru, aşa că ne putem direcţiona gândurile oricum dorim.

Mintea conştientă nu poate decât fie să îşi dilate iubirea, fie să îşi proiecteze teama, iar cea subconştientă nu face decât să amplifice gândurile minţii conştiente. Umbra nu este altceva decât mintea ta orientată împotriva intereselor tale. Înainte de a cădea, Lucifer a fost cel mai frumos înger din cer. Înainte de a o lua razna, o celulă canceroasă este o celulă normală. În mod similar, umbra este propria ta gândire care se orientează într-o direcţie greşită. Este ura de sine deghizată sub forma iubirii de sine. Umbra este la fel de inteligentă ca şi tine, întrucât se foloseşte de inteligenţa ta, orientând-o însă către obiectivele fricii. Ea are toate atributele vieţii, întrucât se hrăneşte din însăşi viaţa ta. De aceea, la fel ca orice altă formă de viaţă, dorinţa ei este să se autoprezerve.

Ori de câte ori iubirea este aproape, umbra devine extrem de activă, întrucât doreşte să se ferească de propria ei anihilare. Ea ştie perfect că iubirea este singurul ei duşman real. Atunci când simte apropierea iubirii sau a luminii, umbra fuge imediat, pentru a-şi salva viaţa. Ea încearcă prin toate mijloacele să invalideze, să suprime şi să conteste binele din tine, întrucât ştie că dacă îţi vei aduce aminte de lumina sinelui tău real, ea va dispărea. De aceea, se luptă din răsputeri pentru viaţa ei.

De unde şi binecunoscuta frază: „Iubirea scoate la iveală tot felul de lucruri care nu au nimic de-a face cu ea." Spre exemplu, în cazul în care cunoşti pe cineva cu care simţi că ai o legătură sacră, tu eşti predispus să faci ceva stupid în prezenţa sa. Dacă ai şansa extraordinară de a-ţi împlini visele, există riscul să te sabotezi singur. Aceasta este umbra: sora geamănă a sinelui tău real.

Atât timp cât nu ne vom îndepărta în mod conştient de teamă, îndreptându-ne către iubire, energia dinamică a fricii va continua să acţioneze ca o forţă distructivă care nu ia prizonieri. Ea ne poate conduce către cele mai variate incidente, de la cele minore, cum ar fi faptul că spunem ceva stupid, dar fără însemnătate, la cele majore, care pot avea consecinţe devastatoare pentru viaţa noastră. De aceea, nu trebuie să îi subestimăm niciodată puterea şi nu trebuie să ne îndoim de capacitatea ei de a ne face rău, căci umbra ne conduce întotdeauna către durere, mai lent sau mai rapid, după cum este cazul.

În grupurile Alcoolicilor Anonimi se spune că alcoolismul este o „boală progresivă". Cu alte cuvinte, acest viciu nu stagnează niciodată, ci avansează către distrugerea totală. Dacă ai o problemă cu alcoolul astăzi, mâine vei avea aceeaşi problemă, doar că mai gravă, dacă nu faci nimic ca să o vindeci. Scopul suprem al acestei boli este distrugerea şi moartea. O dependenţă de genul celei pentru alcool nu se referă doar la băutura în sine, ci este strict legată de o energie întunecată care pune stăpânire pe corpul şi pe sufletul omului. Motivul pentru care atâtea milioane de alcoolici s-au vindecat cu ajutorul programului AA este că acest program precizează de la bun început că numai o experienţă spirituală îi poate salva. Numai Dumnezeu este suficient de puternic pentru a învinge umbra, indiferent de forma pe care o ia aceasta.

Când Iisus a spus în Biblie că ar trebui să ne veselim, întrucât a „transcens" lumea, el a folosit un cuvânt fascinant. El nu a spus că a „vindecat" lumea, ci că a „transcens" forţele ei întunecate prin înălţarea în lumea conştiinţei pure, în care gândurile inferioare nu mai aveau nicio influenţă asupra lui.

Aceasta este provocarea pe care ne-o lansează umbra: să ne înălţăm atât de mult către lumina de deasupra noastră, către o perspectivă elevată şi plină de iubire, încât umbra să nu ne mai poată afecta.

UMBRA COLECTIVĂ

Este uşor să recunoaştem umbra atunci când aceasta ia o formă individuală, respectiv atunci când o persoană devine furioasă, dominantă, violentă, necinstită şi aşa mai departe. Este la fel de important să recunoaştem însă umbra colectivă a unui grup de oameni. Grupurile mari, cum sunt naţiunile, sunt alcătuite din indivizi. De aceea, nu este deloc surprinzător că atributele personale ale membrilor se reflectă în comportamentul colectiv al grupului. Mai puţin evident este faptul că energia generată în cadrul unui grup se amplifică, indiferent dacă este orientată către iubire sau către teamă. Energia a două sau mai multe minţi care gândesc la fel nu este egală cu suma aritmetică a gândurilor individuale, ci creşte exponenţial.

Un exemplu în această direcţie este terorismul. O ideologie patologică se poate răspândi ca un cancer, afectând o întreagă populaţie. Dacă un număr suficient de mare de oameni se înrolează în rândurile sale distructive, forţa energiilor lor combinate poate zdruncina din temelii chiar şi o naţiune avansată din punct de vedere tehnologic care dispune de o forţă brută foarte mare. Motivul este că puterea unei ameninţări teroriste nu are nimic de-a face cu rădăcinile sale ideologice, ci cu convingerea pasională a celor atraşi de ideile sale. Teroriştii au *convingere,* şi tocmai

în aceasta constă puterea lor. Puterea noastră, a celorlalţi, de a contracara intensitatea lor distructivă, constă în adoptarea unei convingeri la fel de mari în iubire pe cât de mare este convingerea lor în ură. Urând cu atâta convingere, ei generează o ură din ce în ce mai mare. Dacă noi am iubi cu o convingere cel puţin la fel de mare ca a lor, noi am putea genera la rândul nostru o iubire din ce în ce mai mare.

Se spune că niciun om nu este perfect. Acelaşi lucru îl putem spune şi despre grupurile de oameni. Umbra se ascunde de conştiinţa individuală şi de cea colectivă pozând în lumină, deşi esenţa ei este întunericul. Ralph Waldo Emerson descrie perfect cum pozează în patriotism umbra naţionalismului: „Atunci când o naţiune întreagă răcneşte din toţi rărunchii cuvântul patriotism, sunt tentat să cercetez cu cea mai mare atenţie curăţenia palmelor şi puritatea inimilor membrilor săi." De multe ori, cu cât un grup de oameni scandează cu mai mult entuziasm anumite principii, cu atât mai abitir le încalcă el. Umbra este vicleană şi ştie să îşi ascundă urmele, fie folosindu-se de religie pentru a arde oameni pe rug, fie apelând la patriotism pentru a-şi acoperi tendinţele imperialiste.

Aşa cum umbra colectivă ne poate trage în jos, lumina colectivă ne poate înălţa. Marea literatură, basmele populare, filmele precum *Avatar* şi cărţile precum cele din seria *Harry Potter,* ca să nu mai vorbesc de practicile spirituale şi religioase (autentice) de grup reprezintă exemple de raze colective de lumină.

În filmul *Avatar* este prezentată exemplar umbra colectivă a Americii contemporane. Putem vedea în el combinaţia periculoasă a capitalismului de tip prădător cu puterea militarismului american, neglijarea principiilor

un simbol al lumii potențialității pure. Potențialul realizării infinite devine manifest atunci când aspirația noastră activă către lumină este mai mare decât teama noastră de întuneric.

Această lumină nu poate fi percepută cu ochii fizici. Realitatea ei face apel la un alt tip de vedere. Manifestările muritoare sunt „reale", dar numai iubirea nemuritoare este „Reală". După cum spunea Albert Einstein, cu referire la lumea fizică: „Realitatea nu este decât o iluzie; ce-i drept, una foarte persistentă."

Dacă nu ne identificăm decât cu lumea muritoare, teama noastră pare într-adevăr justificată. Dacă ne extindem însă percepția dincolo de această lume, noi putem vedea lucrurile într-o lumină nouă, superioară și dătătoare de speranță. Realizăm astfel că iubirea este programată să învingă întotdeauna. Aceasta este natura realității. Chiar dacă suntem condamnați să cădem în mrejele umbrei, fiind siliți să coborâm în lumea subterană psihică a rănilor noastre nevindecate, nouă ne este garantată mântuirea. Iluminatorul este o prezență eternă. El este activ nu doar în psihicul individual, ci și în cel colectiv. Dacă un individ se smerește și solicită iertare și călăuzire, grația coboară asupra lui. Același lucru este valabil și pentru un grup. Când cancelarul german Gerhard Schroeder și-a cerut scuze poporului polonez pentru asasinarea a peste 500.000 de polonezi în timpul celui de-al Doilea Război Mondial și când papa Ioan Paul al II-lea și-a cerut scuze pentru Inchiziție, aceste „purificări ale memoriei", după cum au fost numite ele de către papă, au invocat coborârea luminii celeste, care a alungat astfel o mare parte din umbră.

La fel ca indivizii, grupurile merg pe calea destinului lor. De multe ori noi facem doi pași înainte către iubire și un

pas înapoi către umbră. Atracția luminii rămâne însă pentru totdeauna infinit mai puternică decât amăgirea umbrei.

BUNELE INTENȚII NU SUNT SUFICIENTE

Oamenii moderni au un respect de sine exagerat. În aroganța lor, ei cred că pot „decide" pur și simplu ce își doresc pentru ca dorința să le fie îndeplinită. În aceste condiții, este curios cum nu reușesc să pună capăt ciclului nesfârșit al suferinței și să instaureze o pace durabilă pe Pământ. Dacă geniul uman este atât de mare cum se pretinde, de ce continuă umbra să pună stăpânire pe el?

Unul din motivele pentru care lumea modernă continuă să rămână la latitudinea umbrei este acela că nu recunoaște rădăcinile metafizice ale acesteia. Răul este o energie, la fel ca și iubirea. El se naște din teamă, iar teama se naște din lipsa iubirii. Încercarea de a eradica întunericul exclusiv prin mijloace materiale echivalează cu lupta împotriva lui la nivelul efectelor, nu al cauzei. Poți să tai un neg, dar el va crește la loc, până când îi vei arde rădăcina. Iar rădăcinile răului nu sunt materiale.

Există o diferență între energia nematerială mentală și cea pur spirituală. Mulți oameni din lumea modernă au o părere exagerat de bună despre puterea „intenției". În *Cursul de miracole* se spune însă negru pe alb că bunele intenții nu sunt suficiente. Spre exemplu, simpla *intenție* de a nu mai bea nu este suficientă pentru ca un alcoolic să se lase de băut. Simpla *intenție* de a fi un soț mai bun nu conduce automat la schimbarea comportamentului. Bunele intenții

pot fi cu uşurinţă copleşite de puterea umbrei. Singura care poate risipi tenebrele acesteia este iubirea.

Iubirea este totuna cu Dumnezeu, iar Dumnezeu este iubire. Singura putere suficient de mare pentru a alunga umbra este cea a iubirii, respectiv a lui Dumnezeu, indiferent dacă acesta este invocat efectiv sau dacă omul se abandonează în faţa energiei iubirii, chiar fără a-l recunoaşte în ea pe Dumnezeu. Dorinţa de a hrăni copiii înfometaţi din ţările lumii a treia este una din cele mai simple modalităţi de a elimina ameninţarea terorismului. Omul înţelept îşi abandonează defectele în faţa lui Dumnezeu, lăsându-l pe el să le vindece şi rugându-l să îl scape de ele. Fără invocarea puterii superioare a iubirii este imposibil să scăpăm de teamă.

Umbra nu acţionează în principal asupra minţii conştiente, ci asupra celei subconştiente. Aproape nimeni nu decide ***în mod conştient*** să facă prostii, să îşi jignească soţia sau să se îmbete la nunta fiicei sale, făcându-se de râs. „Diavolul m-a pus să fac acest lucru" nu este o scuză suficient de bună. Nimic nu îl amuză mai mult pe diavol decât bunele intenţii. Nu acelaşi lucru îl putem spune însă despre rugăciune, căinţă, iertare şi iubire. Diavolul nu are nicio putere în faţa acestor energii.

Ajungem astfel la chestiunea religiei. Dacă religia este un canal pentru iubirea divină, cum se face că răul continuă să facă ravagii în lume, şi chiar în rândul bisericii? Cum se face că preoţii celei mai mari religii de pe glob ascund în rândurile lor atâţia pedofili? Realitatea este că nimic nu îi face mai multă plăcere umbrei sau contrapărţii negative a lui Dumnezeu decât să îşi facă de cap în instituţiile religioase. Principalul ei instrument este confuzia pe care o instaurează

în mintea omului, iar această confuzie devine maximă atunci când doctrina sau dogma bazată pe iubire reprezintă o simplă acoperire pentru lipsa iubirii.

Atunci când un om religios urăşte ceva sau pe cineva, el se îndepărtează de Dumnezeu. Invers, atunci când un ateu iubeşte, Dumnezeu este alături de el. După cum se spune în *Cursul de miracole,* nimeni nu îl poate amăgi pe Dumnezeu, bătându-şi joc de el.

Pe de altă parte, nu trebuie să aruncăm copilul odată cu apa din baie. Rădăcina latină a cuvântului „religie" este *religio,* care înseamnă „a reuni". Adevărata religie ne reuneşte cu adevărul fiinţei noastre, cu iubirea care reprezintă esenţa noastră şi cu compasiunea capabilă de vindecare, indiferent dacă se petrece în cadrul unei instituţii organizate sau al unei spiritualităţi mai universale. Singura modalitate de a învinge umbra constă în a deveni una cu sinele nostru real, şi orice cale care ne conduce la această experienţă este una religioasă. Unii oameni trăiesc această experienţă la biserică, la sinagogă, la moschee sau la altar; alţii atunci când practică o tehnică spirituală sau psihoterapeutică. Unii o trăiesc atunci când se află în natură, iar alţii atunci când îşi iau pentru prima dată în braţe copilul nou-născut. Nu contează atât de mult cadrul exterior în care trăim această experienţă, cât ceea ce se întâmplă în interiorul nostru în timpul ei. Atunci când ne regăsim esenţa fiinţei, fie şi numai pentru un singur moment, ceva se schimbă în noi. Experienţa ne arată ce putem deveni, ridicând pentru o clipă vălul ce ascunde realitatea iubirii, dar şi puterea noastră reală. Puterea de a alunga umbra din viaţa noastră nu apare decât prin punerea la unison cu natura noastră esenţială.

După cum se spune în *Cursul de miracole:* „Miracolele apar în mod natural ca expresii ale iubirii." Ori de câte ori inima noastră se deschide, întunericul este înlocuit de lumină. Până atunci, umbra va continua să ne dea târcoale, profitând de fiecare moment de teamă. Pe seama ei pot fi puse remediile neholistice, religiile care nu au la bază doctrina iubirii, terapiile care nu includ o putere superioară şi relaţiile care nu se bazează pe dimensiunea sacră. Umbra se insinuează cu uşurinţă în sufletele oamenilor care nu ţin cont de iubire, atrăgându-i din ce în ce mai mult pe calea întunericului şi împiedicându-i să îşi îndeplinească visele.

ASUMARE ŞI CĂINŢĂ

Oricât de bine am înţelege umbra, ceea ce contează este să ne eliberăm de ea. În acest scop, noi trebuie însă mai întâi de toate să ne-o asumăm. Religia creştină şi cea evreiască oferă ca soluţie pentru problema umbrei căinţa. Dacă ne recunoaştem păcatele şi i le mărturisim lui Dumnezeu, căindu-ne sincer pentru ele, noi suntem eliberaţi de consecinţele lor spirituale. (Cuvântul „păcat" derivă dintr-un termen folosit în arta tragerii cu arcul şi înseamnă ratarea ţintei; semnificaţia spirituală a cuvântului este „eroare").

Buddha a descris perfect legea *karma*-ei, care în esenţă este totuna cu legea cauzei şi efectului: acţiune, reacţie, acţiune, reacţie. Potrivit principiului căinţei, *karma* negativă poate fi arsă într-un moment de graţie. Metaforic vorbind, căinţa sau remuşcarea este un buton cosmic al resetării, prin care gândurile întunecate sunt şterse şi înlocuite cu gânduri perfecte de iubire.

Confesiunea catolică se doreşte o experienţă a căinţei. Ideea care stă la baza ei este mărturisirea păcatelor de către penitenţi şi rugarea lui Dumnezeu să îi ierte. În religia ebraică, cea mai sfântă zi a anului este Yom Kippur, Ziua Căinţei. În această zi, evreii îşi recunosc toate păcatele comise de-a lungul anului care s-a scurs şi îl roagă pe Dumnezeu să îi ierte şi să îi înscrie pentru un nou an în Cartea Vieţii. În cadrul Alcoolicilor Anonimi, dependenţii sunt sfătuiţi să îşi facă cu curaj inventarul moral, să îşi recunoască defectele de caracter şi să îl roage pe Dumnezeu să îi elibereze de ele. Toate acestea reprezintă exemple ale procesului spiritual prin care umbra adusă în lumină poate fi transmutată prin puterea căinţei.

Căinţa există pentru că este necesară. Nu există om care să nu aibă răni interioare şi care să nu cadă când şi când pradă laturii sale întunecate. Din fericire, noi avem diferite instrumente care ne stau la dispoziţie şi care ne pot ajuta să ne ridicăm de jos atunci când cădem şi să mergem mai departe. În acest scop, trebuie să ne reconstruim însă aripile. Trebuie să ne propunem în mod conştient să aducem umbra care ne macină în lumina iubirii şi să ne abandonăm în faţa lui Dumnezeu.

Să luăm un exemplu: să spunem că am ajuns la concluzia că la baza unei situaţii dificile din viaţa noastră a stat o greşeală personală sau un defect de caracter. Poate că am fost prea dominanţi într-o relaţie şi am creat astfel o stare conflictuală cu un prieten sau cu un membru al familiei noastre. Căinţa ne cere să ne recunoaştem defectul de caracter (în cazul de faţă tendinţa de a-i domina şi de a-i controla pe cei din jur) şi să îl rugăm pe Dumnezeu să ne elibereze de el.

Aşa cum spuneam mai devreme, nu este suficient să spunem: „Bine, de acum înainte nu voi mai încerca să controlez pe nimeni." Chiar dacă această decizie este corectă şi ne putem ţine de ea mult timp, atunci când o trăsătură de caracter face parte integrantă din ţesătura noastră lăuntrică, ea nu poate fi extirpată cu una cu două. Nu este suficient să luăm decizia de a fi diferiţi, căci umbra este mai puternică decât puterea noastră de decizie. Dacă dispunem de o trăsătură de caracter negativă (cum ar fi faptul că suntem cinici, geloşi sau că ne enervăm uşor), adevărata vindecare presupune neapărat o căinţă sinceră, respectiv asumarea responsabilităţii pentru răul pe care l-am comis până în prezent şi rugarea lui Dumnezeu să ne vindece inima.

Este foarte important să ne privim cu onestitate gândurile şi acţiunile, mai ales dacă acestea s-au dovedit greşite. În acest fel, noi încercăm să ne vindecăm nu numai umbra personală, ci şi pe cea colectivă. În ultimă instanţă, vindecarea acestei lumi nu va fi posibilă decât atunci când un număr suficient de mare de oameni vor încerca să se vindece singuri, nu să îi schimbe şi să îi transforme pe ceilalţi. De vreme ce toate minţile sunt interconectate, capacitatea de a ne autocorecta are o influenţă corectoare asupra întregului Univers. De fapt, aceasta este singura manieră de a transforma Universul.

Această corecţie poate surveni în urma unui impuls al conştiinţei. Mustrările de conştiinţă pe care le simţim nu sunt sinonime cu ruşinea obişnuită. Ele reprezintă un disconfort sănătos şi provin de la lumină, nu de la umbră. La urma urmelor, numai un sociopat nu poate simţi niciun fel de remuşcare. Mustrările de conştiinţă fac parte integrantă din umanitatea noastră. Ele reprezintă indicii că partea superioară a fiinţei noastre ştie că am greşit.

Procesul căinţei este un act de curaj, de onestitate şi de compasiune: „Îmi dau seama că mă simt rănit. Sunt dornic să îmi privesc problema în faţă şi să mă transform." Este foarte uşor să dai vina pe alţii pentru problemele tale, dar adevăratul căutător se întreabă întotdeauna: „Unde am greşit *eu?* Care a fost rolul ***meu*** în acest dezastru?"

Dacă nu ne privim în faţă propriile defecte de caracter şi momentele în care suntem necinstiţi, duri, incapabili de iertare, lacomi, lipsiţi de respect, dominanţi şi aşa mai departe, noi nu putem schimba aceste defecte personale. Dacă nu facem altceva decât să încercăm să ne reprimăm umbra, neasumându-ne-o, aceasta va continua să existe ca o parte neintegrată a fiinţei noastre. Noi nu putem avea nicio putere asupra părţilor neexplorate din fiinţa noastră. De aceea, acestea vor acţiona ca nişte terorişti emoţionali din interiorul psihicului nostru, care ne pot ataca în orice moment. În astfel de momente, nu le vom mai putea ignora. Aceasta este maniera genială a naturii de a ne forţa să ne focalizăm atenţia asupra unui aspect personal, căci nimic nu atrage mai mult atenţia decât dezastrul personal şi conştiinţa faptului că noi am fost cei care l-am provocat.

Umbra acţionează ca o serie de mine de teren asupra personalităţii noastre. Când credem că ne-am pus în ordine întreaga viaţă (priorităţile, afacerea, situaţia financiară etc.), se întâmplă ceva care dă totul peste cap. Aproape că nu ne vine să credem. Şi culmea este că singurii vinovaţi pentru ce s-a întâmplat suntem noi. Abia atunci ne dăm seama că atât timp cât nu ne vom rezolva problema legată de latura noastră întunecată, astfel de situaţii vor continua să se repete în viaţa noastră.

Am întrebat odată o clientă:

– Eşti implicată într-o relaţie la ora actuală?

– Îl detest pe partenerul meu, mi-a răspuns ea. Aş prefera de o mie de ori să nu fiu implicată în nicio relaţie.

Această situaţie este uşor de înţeles. Mulţi oameni îşi spun: „Nu îmi doresc să mă implic într-o relaţie (sau într-o afacere etc.) până când nu îmi voi vindeca partea rănită din fiinţa mea care mă sabotează."

Este nevoie de mult curaj să ne privim cu onestitate în faţă, dar nu ne vom putea bucura niciodată de o libertate şi de o pace reală până când nu o vom face. Calea care duce către fericire nu este uşoară sau rapidă. Iluminarea ne asigură această stare, dar nu imediat. Mai întâi de toate noi trebuie să ne confruntăm cu tristeţea care păzeşte poarta către aceasta.

Dacă nu ne vom face timp pentru a reflecta la disfuncţiile şi la umbrele noastre, acestea nu vor dispărea de la sine. Pentru ca vindecarea să se producă este nevoie de un proces de detoxificare, iar acesta poate scoate la lumină emoţii foarte dificile. Când anumite amintiri ies din ascunzişul lor aflat în mintea subconştientă, noi rămânem de multe ori îngroziţi că ne-am putut comporta cândva astfel. Din fericire, Iluminatorul ne poate veni în ajutor, dacă îl invocăm. Dacă dorim acest lucru, noi ne putem abandona în faţa puterii lui Dumnezeu, invocându-i ajutorul vindecător. Dumnezeu nu ne poate elibera de o povară atât timp cât nu îi cerem acest lucru, căci în caz contrar ne-ar încălca liberul arbitru. Dacă îi mărturisim însă greşelile noastre şi ne căim pentru ele, Dumnezeu ne poate transforma.

Această muncă cu sinele poate fi extrem de dureroasă, dar este absolut vitală şi inevitabilă. Durerea emoţională este la fel de importantă ca şi cea fizică. Dacă ne-am rupe un picior şi nu ne-ar durea, cum am putea şti noi că acesta trebuie îngrijit pentru a se vindeca? Durerea fizică nu este

altceva decât maniera în care corpul fizic ne spune: „Priveşte această parte a mea. Îngrijeşte-o şi vindec-o." Durerea psihică joacă acelaşi rol. De aceea, ori de câte ori o simţim, noi trebuie să ne întrebăm: „Ce doreşte să îmi spună această situaţie? Ce parte din fiinţa mea se află în suferinţă? Ce pot face pentru a o vindeca?" Dacă ne ducem la doctor cu o gleznă sucită, acesta nu ne spune: „Bine, să ne uităm puţin la cot." El se ocupă exclusiv de glezna inflamată. La fel procedează şi Dumnezeu. Pe de altă parte, medicul (fie el uman sau divin) nu se află aici pentru a ne judeca, ci pentru a ne vindeca.

De multe ori, noi ne temem să ne privim umbra în faţă, pentru a evita astfel ruşinea sau stânjeneala care însoţesc de regulă recunoaşterea unei greşeli. Ni se pare că dacă ne vom privi prea direct, vom fi expuşi în toată goliciunea noastră. Nu dorim să ne privim în faţă umbra, întrucât ne temem de ceea ce am putea găsi aici. În realitate, singurul lucru de care ar trebui să ne temem este ignorarea umbrei, întrucât exact acest lucru o alimentează pe aceasta.

La început ne spunem: „Nu doresc să îmi privesc în faţă umbra întrucât mă tem că o să ajung să mă urăsc pe mine însumi", dar în final ajungem la concluzia că: „Trebuie să fac acest lucru, căci în caz contrar nu îmi voi putea abandona umbra la picioarele lui Dumnezeu." Atunci când facem acest lucru se întâmplă ceva minunat. Odată, am privit în faţă un aspect al fiinţei mele pe care l-am evitat foarte mult timp, întrucât mi se părea prea dureros. Când am făcut-o, am trăit o surpriză neaşteptată. În loc să simt că mă detest singură, am fost inundată de un val de compasiune, întrucât am înţeles câtă durere aş mai fi experimentat dacă aş fi continuat să îmi ignor acel aspect.

Cu toţii purtăm pe suflet cicatrice, dar acestea le apar celor din jur ca nişte defecte de caracter. Dacă un copil de trei ani plânge şi ţipă, îl privim cu simpatie şi ne spunem că micuţul este obosit. În schimb, dacă un adult de 40 de ani face acelaşi lucru, nimeni nu îl priveşte cu simpatie, indiferent de trauma pe care a suferit-o.

Defectele de caracter nu au nimic de-a face cu răutatea personală, ci cu rănile sufleteşti. Indiferent cine ne-a provocat aceste răni, ele ne aparţin nouă, la fel ca şi responsabilitatea de a le trata. Singura persoană care ne poate ajuta să ne eliberăm suntem noi înşine. În ultimă instanţă, nu contează cum am preluat aceste defecte de caracter. Important este că ni le-am însuşit. Nimeni nu poate trăi cu o pancartă pe piept care spune: „Nu este vina mea. Părinţii meu au fost dificili." Singura cale de ieşire constă în a ne asuma responsabilitatea pentru aceste defecte.

Defectele de caracter sunt cele care ne fac să ne sabotăm singuri, să ne rănim pe noi şi pe cei din jur. De aceea, noi trebuie să le privim în faţă. Atât timp cât nu ne vom asuma responsabilitatea deplină pentru experienţele noastre, noi nu le vom putea schimba. Dacă le vom privi însă în faţă, vom putea începe procesul de vindecare. Ochii noştri se vor deschide şi noi vom putea spune: „Da, acum văd că am făcut cutare lucru. Recunosc acest lucru şi mă căiesc pentru greşeala mea. Îmi propun să o corectez atât cât este posibil şi să îndrept lucrurile. Sper să devin astfel o persoană mai bună."

Atunci când am acţionat în mod greşit, noi nu ne-am trezit dimineaţa şi ne-am spus: „Astăzi mă voi comporta ca un ticălos." Atunci când ne-am dus la o şedinţă de grup, nu ne-am propus să spunem acele lucruri care i-au făcut pe oameni să se simtă jigniţi şi să ne respingă. În acele momente

noi nici măcar nu am realizat ce făceam, întrucât ne aflam sub efectul umbrei. Aceasta ne-a atras în întunericul ei şi noi am uitat de lumină. De aceea, am avut de suferit.

Umbra ne face să acţionăm stupid, după care ne pedepseşte cu duritate pentru prostia noastră. Spre deosebire de ea, Dumnezeu nu este nemilos. Iadul nu este altceva decât lumea pe care o creează umbra chiar aici, pe Pământ, iar singura forţă care ne poate scoate din el este cea a iubirii. Prin căinţa noastră, noi suntem eliberaţi de tiparele comportamentale disfuncţionale, şi implicit de lungul şir de suferinţe la care conduc ele. Acesta este miracolul transformării personale. Atunci când ne abandonăm deciziile greşite din trecut la picioarele lui Dumnezeu, noi putem spune (ca să citez din nou *Cursul de miracole)*: „Nu mă voi simţi vinovat, căci Sfântul Duh va anihila consecinţele deciziei mele greşite dacă îl voi lăsa să facă acest lucru." Atunci când ne căim cu onestitate şi cu inima smerită, noi suntem eliberaţi de haosul *karma*-ic şi de dramele provocate de umbra noastră.

Dacă ne asumăm (prin recunoaştere) latura noastră întunecată, noi ne putem continua călătoria către lumină. În schimb, nu ne vom vindeca niciodată dacă ne vom vopsi problemele în roz, pretinzând că acestea nu există sau acuzând alte persoane pentru ele. Singura cale de vindecare constă în recunoaşterea şi asumarea acestor probleme generate de umbra din mintea noastră. Aceasta este responsabilitatea noastră. Dacă ne-o vom asuma, îi vom putea deschide uşa lui Dumnezeu, care va alunga umbra prin lumina sa. El este singurul care poate face acest lucru.

IARTĂ-TE PE TINE ÎNSUŢI. IARTĂ-I ŞI PE CEILALŢI

Poate că cineva te-a rănit acum 15 ani, dar încă nu eşti dispus să îl ierţi. Dacă eşti cinstit cu tine însuţi, vei recunoaşte că în aceşti 15 ani ai greşit la rândul tău faţă de altcineva, fără să îţi ceri iertare. Noi ne pricepem de minune să arătăm cu degetul ce ne-au făcut alţi oameni, dar nu ne grăbim la fel de tare să analizăm cu ce le-am greşit noi altora.

Umbra nu are nicio problemă în a se focaliza asupra întunericului, cu condiţia să fie vorba de întunericul altor oameni! „Cutare are un comportament deviant; cutare este ciudat, sau pervers, dar eu – ce treabă am eu cu umbra?" Daunele cele mai mari sunt produse de oamenii care cred că sunt perfect echilibraţi, nu de cei suficient de smeriţi pentru a-şi da seama că au probleme. Cei care îşi privesc în ochi umbra sunt conştienţi că aceasta nu reprezintă o simplă greşeală minoră, ci o forţă cosmică ce se opune forţei binelui şi care se foloseşte de orice oportunitate pentru a face ravagii în inima omului. Iar cele mai bune oportunităţi în această direcţie i le oferă convingerea că noi nu avem probleme, ci numai ceilalţi oameni.

Proiecţia vinovăţiei asupra celorlalţi oameni este endemică pe Pământ. Încă de când ne naştem, noi suntem învăţaţi să adoptăm convingeri care ne întăresc simţul separării: „Eu sunt una cu corpul meu. Tu eşti una cu corpul tău, iar Dumnezeu este separat de noi amândoi." Majoritatea percepţiilor greşite derivă din acest simţ al separării.

Mai întâi de toate, dacă am fi separaţi de Dumnezeu, ar însemna că suntem separaţi de însăşi sursa noastră. Această idee ne traumatizează, la fel cum un bebeluş se simte

traumatizat atunci când este separat de mama sa. Această traumă ne induce o stare de teamă, fapt care ne face să ne opunem oricărei persoane sau situaţii care pare să ne ia ceva de care avem nevoie, chiar dacă nu este cazul. În astfel de cazuri, umbra noastră se manifestă sub forma paranoiei sau a dependenţei.

În al doilea rând, dacă pornim de la premisa că suntem separaţi de restul lumii, noi ne simţim separaţi de experienţa iubirii şi a unităţii, care reprezintă dreptul nostru prin naştere. În loc să ne simţim fericiţi în compania altor oameni, noi ne simţim singuri şi trişti. În astfel de cazuri, umbra noastră se manifestă sub forma ataşamentelor excesive sau a respingerii, a complexelor de superioritate sau de inferioritate, a comportamentului manipulator, a celui defensiv sau a personalităţii dominatoare (care controlează totul).

În sfârşit, aspectele separării descrise mai sus conduc la un simţ al separării de propriul nostru sine, din care derivă toate celelalte forme ale umbrei. Dacă pornim de la premisa că suntem separaţi de propriul nostru sine, care este iubire pură, rezultă că suntem separaţi de iubire. În astfel de cazuri, umbra noastră tinde să se manifeste ca ură sau respingere de sine, dar şi faţă de alte persoane, respectiv prin consum de substanţe toxice şi prin violenţă.

Toate manifestările umbrei îşi au rădăcina în gândurile de separare. De aceea, soluţia supremă la problema umbrei constă în vindecarea gândului greşit că suntem separaţi de restul vieţii, de Creatorul nostru, de ceilalţi oameni şi de celelalte lucruri create. Această reconciliere a minţii şi spiritului îi permite sufletului să se întoarcă la cunoaşterea sa divină, iar această lumină poate alunga orice umbră.

În ce constă acest lumină care apare atunci când mintea noastră se reconciliază cu adevărul? În astfel de momente, noi înţelegem nu doar că suntem una cu ceilalţi oameni, dar şi faptul că toţi poartă în ei sământa divină. Noi am fost creaţi cu toţii după chipul şi asemănarea lui Dumnezeu. De aceea, suntem perfecţi, la fel ca toate creaturile sale. Cu alte cuvinte, noi merităm să ne acordăm nouă înşine, dar şi celorlalţi oameni, aceeaşi compasiune pe care ne-o arată Dumnezeu. Atunci când mintea noastră este vindecată de iluzia că este definită de umbră, compasiunea şi iertarea devin naturale.

Nu contează atât de mult forma pe care o ia umbra, cât faptul că aceasta s-a dezvoltat pentru un singur motiv: acela că am uitat de iubire. În acel moment, noi am crezut că ne-am separat de aceasta. Poate că acest lucru s-a datorat faptului că ne-am simţit abandonaţi de mama noastră, sau unei crize de furie a tatălui. Cert este că în acel prim moment traumatic noi am pierdut contactul conştient cu iubirea lui Dumnezeu. Din această cauză, am înnebunit temporar. De aceea, ori de câte ori trecem printr-o nouă traumă, noi înnebunim din nou. Singura cale prin care ne putem vindeca de acest mecanism este renaşterea (regăsirea) spiritului nostru. Noi ne putem reconecta cu iubirea *acum.* Mintea noastră poate fi vindecată de nebunie *acum,* iar noi ne putem ierta pe noi înşine şi îi putem ierta pe ceilalţi oameni *acum.*

Iertarea nu înseamnă să recunoşti întunericul şi să îi acorzi amnistie, ci să îl recunoşti şi să îl transcenzi. Transcenderea întunericului nu se poate face prin negarea lui, ci numai pornind de la premisa că el nu este real. Există o negare negativă şi una pozitivă. Cea de-a doua se referă la negarea unei realităţi care nu există.

Atunci când te plângi, când te lauzi sau când eşti furios, cel care se manifestă prin tine nu este sinele tău real. Acesta din urmă este un sine divin, plin de iubire şi imuabil. Chiar dacă poate fi ascuns pentru o vreme sub vălul umbrei, el nu poate fi anihilat, căci a fost creat de Dumnezeu. De aceea, el există în permanenţă.

Umbra este sinele nostru iluzoriu. De aceea, ea este masca unui impostor. Cu toate acestea, ea are efecte „reale" în lumea muritoare, care constau în autosabotare sau în respingerea altor persoane. În schimb, iertarea echivalează cu extinderea percepţiei de la lumea reală la cea Reală (cu majusculă), de la întunericul muritor la lumina nemuritoare. Cine percepe această Realitate în el însuşi şi în ceilalţi oameni capătă puterea de a o invoca. Atunci când ne simţim iertaţi şi când ne aflăm în prezenţa compasiunii, noi ne vindecăm. Dacă ne dorim cu adevărat ca cineva să se schimbe, acest miracol este posibil, dar depinde de capacitatea noastră de a-i percepe perfecţiunea.

Umbra nu dispare atunci când este atacată, dar se poate vindeca prin iertare. Noi nu suntem tentaţi să ne scoatem masca umbrei în prezenţa cuiva care ne învinovăţeşte, ci a celui care ne spune (în cuvinte sau prin atitudinea sa): „Ştiu că nu acesta este adevăratul tău eu." Noi ne vindecăm în mod miraculos în prezenţa cuiva care crede în lumina noastră chiar dacă noi înşine ne simţim rătăciţi în întuneric. Dacă vom învăţa să îi vedem la rândul nostru pe ceilalţi în lumina adevăratei lor esenţe, indiferent dacă manifestă sau nu plenar această lumină, noi putem săvârşi la rândul nostru acest miracol.

Iertarea este o acţiune, dar derivă dintr-o atitudine. Este greu să ierţi pe cineva al cărui comportament te-a rănit, atât

timp cât nu ai practicat ancorarea percepţiilor tale în efortul constant de a vedea dincolo de întunericul personalităţii.

Practica spirituală este secretul puterii noastre ca purtători ai luminii, căci nimeni nu poate răspândi pacea în lume atât timp cât nu o practică el însuşi. Gândurile şi atitudinea trebuie cultivate cu perseverenţă în această lume ferm hotărâtă să ne convingă că suntem ceea ce nu suntem şi că nu suntem ceea ce suntem de fapt. Gândurile pline de iubire sunt complet opuse gândurilor care prevalează în lumea modernă. De aceea, noi trebuie să ne *reamintim* în permanenţă de lumină. Aşa cum facem dimineaţa un duş sau o baie pentru a ne curăţa de murdăria acumulată cu o zi înainte, noi trebuie să ne practicăm dimineaţa şi tehnicile spirituale, pentru a curăţa de gândurile care ne-au murdărit ieri mintea şi inima.

Lumea exterioară continuă să ne inducă gânduri de teamă, de atac, de apărare, de mânie, de judecată şi aşa mai departe, în locul celor de iubire. Ea încearcă în permanenţă să ne convingă că umbra este reală şi că lumina nu este. „Cutare persoană *este* un ticălos. Cutare persoană *este* de vină. Cutare persoană *este* vinovată." Sau invers: *„Eu* sunt un ticălos. *Eu* sunt de vină. *Eu* sunt vinovat." În ultimă instanţă, proiectarea vinovăţiei asupra ta reprezintă o blasfemie la fel de mare ca şi proiectarea ei asupra unei alte persoane.

Adevărata iertare înseamnă să ştii că nimeni nu este cu adevărat vinovat. În ochii lui Dumnezeu suntem cu toţii inocenţi. Singura realitate o are lumina din noi, nu aşa-zisul nostru întuneric.

„NU VĂ OPUNEŢI IUBIRII"

După ce Buddha a atins iluminarea sub arborele Bodhi şi a pavat calea către o viaţă trăită în compasiune, după ce Moise a împărţit marea în două cu atingerea toiagului său şi după ce Iisus a înviat din morţi şi s-a înălţat la cer, ai fi zis că oamenii vor lua mai în serios aceste chestiuni, că ei vor aplica mai consistent mesajele marilor învăţători, că îşi vor deschide inimile, că vor separa apele din inima lor şi că se vor înălţa deasupra iluziei.

Deşi miliarde de suflete practică ritualurile religioase, umanitatea nu pare să facă marele salt revoluţionar care i-ar putea schimba destinul. Ea continuă să se zbată în ghearele umbrei, în pofida fiinţelor de lumină care s-au întrupat pe Pământ şi mesajelor de iubire pe care le-a primit de la ele de-a lungul istoriei. Marii maeştrii şi învăţători iluminaţi sunt fraţii noştri mai mari, care au avansat mai mult pe calea evoluţiei spirituale şi care au actualizat lumina divină ce rezidă în noi toţi. Orice religie reprezintă o poartă ce conduce la această lumină. Din păcate, marea majoritate a oamenilor refuză să deschidă această poartă.

De ce? De ce nu îmbrăţişăm noi mai serios lumina din noi, în pofida suferinţelor pe care ni le provoacă umbra?

În cartea mea, *Întoarcerea la iubire,* există un paragraf care pare să fi atins o coardă sensibilă în foarte mulţi cititori. Fraza care i-a sensibilizat cel mai mult din acest paragraf sună astfel: *„Cel mai mult ne înspăimântă lumina noastră, nu întunericul din noi."*

Când citesc această frază, foarte mulţi oameni reacţionează printr-un fel de „Evrika!" Ei înţeleg că adevărata lor problemă (dacă este să fie complet sinceri cu ei înşişi) nu

este aceea că sunt controlaţi de umbră, cât că evită lumina. Într-adevăr, noi ne opunem sinelui nostru superior. Atât timp cât nu realizăm acest lucru, noi continuăm să aplicăm tiparul evitării fără a fi conştienţi de el. Singura modalitate de a scăpa de umbră constă în a o transcende, în a renunţa la ea ca la o haină care ne-a rămas mică şi în a deveni uriaşii spirituali care suntem meniţi să fim.

Oricât de bizar ar părea, umbra noastră reprezintă pentru noi o zonă de confort. Atât timp cât suntem slabi, noi nu ne asumăm responsabilitatea de a fi puternici. Atât timp cât rămânem în întuneric, nu suntem obligaţi să aprindem lumina noastră interioară. Într-un fel, am putea spune că noi aşteptăm ca lumina să coboare *asupra* noastră, dar ea nu poate face acest lucru, întrucât nu poate emana decât *din interiorul* nostru.

În adâncurile fiinţei noastre noi ştim perfect acest lucru. *Teama noastră cea mai profundă nu este că suntem inadecvaţi, ci că suntem atotputernici.* Specia umană se află pe pragul unui mare salt evolutiv, dar oamenii dau înapoi, pretinzând că au de ales.

Care este alternativa la renunţarea la droguri sau la alcool? Moartea? Care este alternativa la iertare? Amărăciunea şi împietrirea inimii? Care este alternativa la revelarea naturii noastre sacre? Distrugerea acestei planete? Care este alternativa la pacea mondială? Aruncarea în aer a Pământului?

Desigur, umbra ar răspunde prin da la întrebările de mai sus, după modelul clasic: „Mai bea un pahar, că nu o să mori“, „Nu uita niciodată cât de mult te-a durut ce ţi-a făcut“, „Pământul va fi în regulă, nu-ţi face griji.“ Dar cel mai clasic răspuns al ei în epoca în care trăim rămâne: „Ce, ţii cu teroriştii?“

Atunci când răspunzi negativ la întrebările de mai sus se întâmplă ceva magic. „Nu, nu mai doresc să fiu slab. Nu mai doresc să mă comport prosteşte. Nu mai doresc să fiu cunoscut pentru defectele mele. Nu mai doresc să îmi risipesc inutil talentele. Nu mai doresc să trăiesc o viaţă lipsită de semnificaţie.“

Există şi răspunsuri formulate pozitiv la întrebările de mai sus: „Da, doresc să optez pentru iubire, şi voi opta astfel în fiecare zi de acum înainte. Da, mă dăruiesc luminii şi optez pentru a o sluji. Nu numai că mă angajez să îmi manifest posibilităţile infinite şi potenţialul superior, dar *refuz orice altă alternativă.“* Ce-i drept, orice om are dreptul de a-şi alege viaţa pe care doreşte să o trăiască. El *poate* opta pentru a fi cinic, morocănos sau pasiv. Din păcate, oamenii nu mai aleg demult aceste alternative, ci sunt sclavii lor.

Noi ne întrebăm: „Cine sunt eu ca să fiu genial, superb, talentat şi fabulos?“ Şi de ce nu ai fi? Tu eşti copilul lui Dumnezeu. Faptul că te consideri insignifiant nu foloseşte nimănui. Nu există nimic sublim în a deveni şters pentru ca ceilalţi oameni să nu se simtă inferiori prin comparaţie cu tine. Noi ne naştem pentru a manifesta slava lui Dumnezeu care străluceşte înlăuntrul nostru. Aceasta există în toţi oamenii, nu doar în unii. Atunci când ne lăsăm lumina interioară să strălucească, noi le acordăm inclusiv semenilor noştri permisiunea de a face acelaşi lucru. Atunci când ne simţim eliberaţi din ghearele fricii, prezenţa noastră îi eliberează automat şi pe ceilalţi.

Am ajuns într-un punct în care umanitatea trebuie să aleagă. Suntem forţaţi la ora actuală să optăm pentru calea fricii sau pentru calea iubirii, să ne îndreptăm către întuneric sau către lumină. Cunoaştem deja calea fricii şi ştim ce ne

poate oferi ea. Dacă gândurile de atac ajung să prevaleze pe Pământ, conducând – să zicem – la lansarea a o sută de bombe nucleare, nebunia umbrei ar triumfa definitiv şi întreaga lume s-ar scufunda în întuneric.

Ce putem spune însă despre calea iubirii? Cum ar arăta lumea în care trăim dacă am opta cu toţii pentru lumină, iar ochii noştri ar începe să o vadă în sfârşit?

Am avut cândva un vis pe care nu-l voi uita niciodată. Se făcea că mă plimbam printr-o sală care semăna cu un restaurant. Toată lumea era întoarsă cu faţa către uşă, pentru a-i saluta cu entuziasm pe noii veniţi. În mijlocul încăperii se afla o fântână arteziană uriaşă, iar oamenii stăteau în nişte separeuri care semănau cu nişte lebede albe. Celelalte culori care puteau fi văzute în sală erau: albastru, verde şi turcoaz. Oamenii de la mese discutau fericiţi. În încăpere domnea o atmosferă de bucurie absolută, cum nu am întâlnit vreodată pe Pământ.

Când m-am trezit, primul meu gând a fost că am ajuns în rai. Am păstrat această convingere până când am citit în *Cursul de miracole* un rând care spunea că „cerul şi pământul vor trece“, ceea ce însemna că nu vor mai exista ca două stări separate. Am ajuns astfel la concluzia că scopul acelui vis nu a fost să îmi ilustreze starea de rai (cerul), ci cum va arăta Pământul în viitor. Noi vom continua să trăim pe acest Pământ, la fel ca fraţii noştri mai evoluaţi care au coborât pe el, dar gândurile noastre nu vor mai reflecta decât raiul (la fel cum s-a întâmplat în cazul lor). Vom continua să trăim pe Pământ, dar într-o stare de fericire celestă. Această lume nu va mai fi saturată de teamă, întrucât lumina noastră interioară va străluci atât de puternic încât va alunga pentru totdeauna tenebrele umbrei.

Eu cred cu toată convingerea că, în sinea lor, majoritatea oamenilor sunt convinşi că se *pot* înălţa şi pot atinge potenţialul maxim sau divin. Noi *putem* alunga umbra prin acceptarea necondiţionată a luminii şi *putem* deveni o specie cu o conştiinţă atât de iluminată încât în prezenţa noastră întunericul să dispară automat.

Aceasta nu este o utopie. Un val uriaş de iubire scaldă această lume chiar în momentul de faţă, iar noi putem contribui individual la amplificarea acestui val prin alegerea iubirii în locul fricii. A sosit timpul să facem acest lucru, de dragul noilor generaţii, al animalelor şi al naturii, al copiilor şi nepoţilor noştri.

Testul Efectului Umbrei

„Dacă vom avea curajul să privim lucrurile exact aşa cum sunt, fără autoamăgire şi fără a ne scufunda în iluzie, asupra noastră va coborî o lumină care ne va revela calea către succes."

I Ching

1. De cât timp te confrunţi cu aceleaşi probleme în domeniul carierei, sănătăţii, relaţiilor intime sau în cel financiar?
   - A. De mai puţin de 12 luni.
   - B. De 1-3 ani.
   - C. De mai bine de cinci ani.
   - D. De mai bine de zece ani.

2. În ultimele 12 luni, de câte ori ai rătăcit un document sau un obiect important, ai primit o amendă de circulaţie, ai avut un accident sau ai distrus ceva de valoare?

A. Niciodată.

B. O dată sau de două ori.

C. De peste cinci ori.

D. De peste zece ori.

3. Cât de des te simţi prefăcut, lipsit de autenticitate, sau consideri că trebuie să faci un efort prea mare pentru ca oamenii să te perceapă aşa cum eşti?

A. Tot timpul.

B. Când şi când.

C. Aproape niciodată.

D. Niciodată.

4. Dacă prietenii, colegii şi membrii familiei tale ar fi întrebaţi cât de des te lamentezi, ar răspunde:

A. Rareori sau niciodată.

B. Poate o dată pe zi.

C. Frecvent.

D. Tot timpul.

5. În ultimele 12 luni, de câte ori ai spus sau ai făcut ceva care te-a făcut să regreţi mai târziu, fie imediat, fie în timp?

A. Niciodată.

B. O dată sau de două ori.

C. De mai mult de cinci ori.

D. De mai mult de zece ori.

6. Care din emoţiile următoare eşti predispus să le simţi atunci când îţi îndeplineşti un scop personal, de pildă atunci când atingi greutatea dorită, când termini de achitat ratele la cardul de credit, când îţi organizezi biroul sau îţi faci curăţenie în casă etc.?

A. Te simţi uşurat că ai terminat, dar te temi să nu cazi din nou în vechile obiceiuri.

B. Te simţi îndreptăţit să primeşti o răsplată pentru efortul depus.

C. Te simţi inspirat de acest succes şi îţi propui să continui pe această cale.

D. Eşti plin de resentimente din cauza muncii grele pe care ai depus-o.

7. Cât de des consideri că nu te integrezi, că nu eşti suficient de bun, că eşti neiubit sau nedemn?

A. Tot timpul.

B. Când şi când.

C. Aproape niciodată.

D. Niciodată.

8. Pe o scară de la 1 la 10, cât de dornic te consideri să spui întotdeauna ce gândeşti, chiar dacă opiniile tale nu corespund opiniei generale a grupului în care te afli sau părerii interlocutorului tău?

A. 8-10. Sunt întotdeauna gata să spun ce gândesc.

B. 5-7. De cele mai multe ori prefer să spun ce gândesc.

C. 3-5. Spun ce gândesc, dar mai rar.

D. 1-2. Nu spun aproape niciodată ce gândesc.

9. Pe ce pui principalul accent la ora actuală?

A. Pe avansarea în carieră, pe îmbunătăţirea stării de sănătate, pe acumularea averii sau pe aprofundarea relaţiilor.

B. Pe păstrarea unor relaţii cât de cât echilibrate şi pe stingerea eventualelor conflicte (acasă sau la serviciu).

C. Pe progresul către îndeplinirea scopurilor tale într-un interval bine definit de timp.

D. Pe evitarea unui dezastru imediat în domeniul financiar, în cel al relaţiilor, al sănătăţii sau al carierei.

10. Ce procent de timp îţi acorzi pentru a-ţi respecta promisiunile şi pentru a-ţi ţine cuvântul (faţă de tine însuţi sau faţă de altcineva?

A. Mai puţin de 10%

B. Mai puţin de 25%

C. Circa 50%

D. Cea mai mare parte a timpului.

11. Cât timp aloci zilnic bârfei, respectiv discuţiilor despre persoanele pe care le cunoşti, citirii tabloidelor sau privitului la emisiuni de televiziune despre vedete?

A. Niciun pic de timp.

B. Mai puţin de o oră zilnic.

C. Mai mult de o oră zilnic.

D. Mai mult de trei ore zilnic.

12. Care dintre afirmaţiile următoare crezi că îţi descrie cel mai bine viaţa?

A. De cele mai multe ori, lucrurile se aranjează de la sine în viaţa mea.

B. Am multe daruri şi numeroase talente, dar nu le folosesc la maxim.

C. Sunt urmărit de ghinion, iar situaţiile nefericite se succed în cascadă în viaţa mea.

D. Trebuie să muncesc din greu pentru a-mi menţine situaţia actuală.

13. Cât timp îţi aloci zilnic pentru îndeplinirea obiectivelor tale pe termen lung?

A. Niciun pic.

B. Mai puţin de 20 de minute pe zi.

C. Circa o oră pe zi.

D. Nu ai obiective pe termen lung.

14. Cât de des te simţi tratat incorect, neînţeles sau folosit de către ceilalţi oameni, fie în viaţa ta personală, fie în cea profesională?

A. Zilnic.

B. Frecvent.

C. Ocazional.

D. Rareori sau niciodată.

15. Când cineva îţi cere să faci ceva ce nu te interesează, eşti predispus să:

A. Spui nu, cu conştiinţa împăcată.

B. Spui nu, simţindu-te însă vinovat.

C. Spui da, dar să nu-ţi respecţi cuvântul.

D. Spui da, să faci ce ţi s-a cerut şi să te umpli de resentimente.

16. Imaginează-ţi că viaţa ta este o casă cu numeroase încăperi. Unele îţi plac, iar de altele te simţi ruşinat. Câtor oameni le permiţi să vadă *toate* aceste încăperi?

A. Nimănui.

B. Unei singure persoane: soţului/soţiei, unui prieten foarte bun, unui părinte etc.

C. Unui mic grup de oameni care te cunosc bine.

D. Majorităţii oamenilor, căci toţi te cunosc ca în palmă.

17. Când te simţi rănit de cineva sau de o situaţie, ce ai tendinţa să faci?

A. Să nu vorbeşti nimănui despre ce s-a întâmplat.

B. Să reflectezi, să ierţi şi să mergi mai departe.

C. Să te confrunţi deschis cu situaţia sau cu persoana respectivă.

D. Să spui tuturor ce s-a întâmplat, mai puţin persoanei în cauză.

18. Când simţi un impuls sau când ai o idee despre felul în care ai putea îmbunătăţi un aspect din viaţa ta, cum procedezi?

A. Îl (o) ignori complet.

B. Faci câţiva paşi în direcţia respectivă, dar rareori îţi duci proiectul la bun sfârşit.

C. Îţi spui: „Mă voi ocupa de acest proiect într-una din zilele următoare."

D. Îţi creezi o structură de sprijin ca să te asiguri că vei trece la fapte.

19. Ultima dată când te-ai trezit că dispui de nişte timp liber, ce ai făcut?

A. L-ai pierdut inutil, răsfoind cataloage de produse, uitându-te la televizor sau navigând aiurea pe Internet.

B. Te-ai folosit de prilej pentru a-ţi continua un proiect important.

C. Te-ai relaxat şi te-ai regenerat prin somn, meditaţie sau lectură.

D. Viaţa ta este atât de agitată încât nu-ţi aduci aminte să fi avut recent vreun moment liber.

20. Atunci când comiţi o greşeală, cum procedezi de regulă?

A. Nu te critici prea tare; în schimb, îţi propui ca data viitoare să acţionezi diferit.

B. Îţi lărgeşti perspectiva, amintindu-ţi de alte lucruri bune pe care le-ai făcut în contextul respectiv.

C. Cazi în spirala descendentă a criticismului negativ.

D. Îţi interpretezi greşeala ca o dovadă în plus că eşti incompetent şi nu mai încerci a doua oară.

CALCULAREA PUNCTAJULUI OBŢINUT

Încercuieşte răspunsul dat la întrebările de mai sus:

Întrebarea 1
A = 1, B = 3, C = 5, D = 8

Întrebarea 2
A = 1, B = 3, C = 5, D = 8

Întrebarea 3
A = 5, B = 3, C = 1, D = 0

Întrebarea 4
A = 0, B = 1, C = 3, D = 5

Întrebarea 5
A = 0, B = 1, C = 3, D = 5

Întrebarea 6
A = 0, B = 5, C = 0, D = 3

Întrebarea 7
A = 5, B = 3, C = 1, D = 0

Întrebarea 8
A = 0, B = 1, C = 3, D = 5

Întrebarea 9
A = 0, B = 3, C = 0, D = 5

Întrebarea 10
A = 8, B = 5, C = 3, D = 1

Întrebarea 11
A = 0, B = 3, C = 5, D = 8

Întrebarea 12
A = 0, B = 3, C = 5, D = 3

Întrebarea 13
A = 5, B = 3, C = 0, D = 5

Întrebarea 14
A = 5, B = 3, C = 1, D = 0

Întrebarea 15
A = 0, B = 3, C = 3, D = 5

Întrebarea 16
A = 5, B = 3, C = 1, D = 0

Întrebarea 17
A = 5, B = 0, C = 1, D = 5

Întrebarea 18
A = 5, B = 3, C = 3, D = 0

Întrebarea 19
A = 5, B = 0, C = 0, D = 3

Întrebarea 20
A = 0, B = 0, C = 5, D = 5

Scor total – (Se calculează prin însumarea răspunsurilor încercuite)

Apoi citeşte la pagina următoare pentru a descoperi cum lucrează în propria ta viaţă *efectul umbrei*.

INTERPRETAREA REZULTATELOR TESTULUI UMBREI

Dacă ai obţinut între 3-37 puncte: înseamnă că te situezi într-o zonă neutră, ceea ce înseamnă că (deocamdată) nu eşti afectat de cea mai mare parte a convingerilor şi rănilor ce conduc la comportamente distructive generate de umbra ta. Ai un mare respect de sine, acţionezi la unison cu valorile în care crezi şi faci progrese serioase către îndeplinirea obiectivelor tale pe termen lung. Continuă să te iubeşti pe tine însuţi şi să îţi asculţi vocea interioară.

Dacă ai obţinut între 38-75 puncte: chiar dacă nu experimentezi plenar povara şi impactul umbrei în momentul de faţă, faci un efort foarte mare pentru a-ţi reprima şi pentru a-ţi ascunde anumite aspecte ale fiinţei şi ale vieţii tale, care nu îţi sunt pe plac. Ţi-ai folosi mai bine energia pe care o cheltuieşti pentru ca lucrurile să nu scape de sub control (fie acasă, fie la serviciu, în domeniul sănătăţii sau al bunăstării tale interioare) dacă ai direcţiona-o către îndeplinirea scopurilor şi dorinţelor tale.

Dacă ai obţinut între 76-112 puncte: fie cheltuieşti o energie uriaşă pentru a controla opiniile celorlalţi oameni în ceea ce te priveşte, fie eşti complet resemnat în legătură

cu viaţa ta. Practic, te afli sub influenţa umbrei, care te împiedică să faci ceva pentru a corecta această situaţie, paralizându-te. Dacă nu vei face nimic, haosul actual din viaţa ta te va conduce către dezastru. Vestea bună este că orice act de autosabotare îţi prezintă inclusiv o oportunitate de a te trezi şi de a conştientiza lucrurile cu adevărat importante din viaţa ta. Deschide-ţi inima, explorează umbra şi vei constata că până şi cele mai acute dureri te pot conduce către îndeplinirea unui destin măreţ, dacă le vei înţelege şi dacă le vei asimila.

*

Cine doreşte să îşi trezească inima trebuie să lucreze cu umbra sa. Dacă te simţi pregătit pentru o iubire mai mare, pentru o pace mai profundă, pentru o satisfacţie mai plenară şi pentru un succes mai deplin, fă-ne o vizită pe site-ul www.TheShadowEffect.com

Despre autori

DEEPAK CHOPRA a scris mai mult de 55 de cărţi, care au fost traduse în peste 35 de limbi. Multe dintre ele au ajuns să fie enumerate pe lista de bestselleruri a ziarului *New York Times,* deopotrivă la categoriile ficţiune şi non-ficţiune. Printre cele mai bine vândute cărţi ale sale se numără: *Cele şapte legi spirituale ale succesului; Cum să îl cunoşti pe Dumnezeu; Împlinirea spontană a dorinţei; Cartea secretelor; Buddha; Al treilea Iisus; Reinventarea corpului; Învierea sufletului* şi *Reţeta fericirii supreme.*

Emisiunea radiofonică *Bunăstarea* este difuzată săptămânal pe Sirius XM Stars, canalele 101 şi 1012, şi se focalizează asupra succesului, iubirii, sexualităţii şi relaţiilor, asupra bunăstării şi spiritualităţii. Deepak Chopra are o rubrică în ziarele *San Francisco Chronicle* şi *The Washington Post,* şi participă regulat la site-urile Oprah.com, Intent.com şi The Huffington Post.

Dr. Chopra este membru al Colegiului Medicilor Americani, al Asociaţiei Americane a Endocrinologilor Clinicieni, profesor adjunct la Şcoala Kellogg de Management şi membru al Organizaţiei de Cercetare Gallup.

Revista *Time* l-a desemnat pe Deepak Chopra drept unul dintre cei mai importanţi 100 de eroi şi modele ale secolului, numindu-l „poetul-profet al medicinii alternative".

Pentru informaţii suplimentare, vizitează site-ul: www.deepakchopra.com

DEBBIE FORD este o instructoare, conferenţiară, antrenoare în domeniul dezvoltării personale, producătoare de film şi autoare de bestselleruri recunoscută la nivel internaţional. A consiliat zeci de mii de oameni, învăţându-i să iubească, să aibă încredere şi să îşi asume propriul destin în integralitatea lui.

Debbie este o pionieră în domeniul introducerii studiului şi integrării umbrei umane în psihologia modernă şi în practicile spirituale. Este producătoare executivă a filmului *Efectul Umbrei,* un documentar emoţionant în care sunt intervievaţi Deepak Chopra, Marianne Williamson şi alţi gânditori şi maeştri de largă recunoaştere naţională şi internaţională. Filmul a fost recunoscut în cadrul unor festivaluri prestigioase şi este considerat unul dintre cele mai importante documentare ale deceniului. Debbie este autoarea bestsellerului *Latura întunecată a căutătorilor luminii.* A scris de asemenea *Secretul umbrei* şi *De ce fac oamenii buni lucruri rele?* Este creatoarea faimoaselor seminare intitulate Procesul Umbrei.

Debbie este fondatoarea Institutului Ford pentru Trainingul Transformării, faimoasa organizaţie personală şi profesionistă de training care oferă o educaţie emoţională şi spirituală indivizilor şi organizaţiilor din întreaga lume pe baza cărţilor ei referitoare la lucrul cu umbra, printre care: *Divorţul spiritual, Întrebările corecte, Cel mai bun an din viaţa ta* şi *Metoda de purificare a conştiinţei în 21 de zile.* Pasiunea şi dedicaţia ei pentru educaţie au inspirat-o să creeze (împreună cu alţi antrenori în domeniul dezvoltării personale) Inima Colectivă, o organizaţie nonprofit care ajută la transformarea educaţiei în întreaga lume.

Pentru informaţii suplimentare, vizitează site-ul: www.DebbieFord.com

MARIANNE WILLIAMSON este o maestră spirituală de recunoaştere internaţională. Ultima ei carte, *Epoca miracolelor,* a ajuns pe locul 2 în lista bestsellerurilor din ziarul *New York Times.* Dintre celelalte nouă cărţi publicate de ea, patru (inclusiv *Întoarcerea la iubire)* au fost pe locul 1 pe lista bestsellerurilor ziarului *New York Times. Întoarcerea la iubire* este considerată o lectură obligatorie în domeniul Noii Spiritualităţi. Unul din paragrafele din carte, care include fraza: „Cea mai profundă teamă a noastră nu este că suntem inadecvaţi, ci că suntem atotputernici", atribuit în mod greşit lui Nelson Mandela, este considerat un simbol de generaţia actuală de căutători spirituali.

Printre celelalte cărţi ale lui Marianne Williamson se numără: *Graţia de zi cu zi, Valoarea femeii, Illuminata, Vindecarea sufletului Americii, Darul schimbării* şi *Emma şi mama ei vorbesc despre Dumnezeu.*

Marianne a fost invitata extrem de populară a unor emisiuni de televiziune precum *The Oprah Winfrey Show, Larry King Live* şi *Charlie Rose.*

Ea s-a născut în Houston, Texas. În anul 1989 a fondat programul alimentar Project Angel Food, care le oferă mese calde bolnavilor de SIDA aflaţi la pat din zona Los Angeles. La ora actuală, programul hrăneşte mai mult de o

mie de oameni în fiecare zi. Marianne a fost de asemenea cofondatoarea campaniei The Peace Alliance pentru înființarea Departamentului pentru Pace al Statelor Unite.

În luna decembrie 2006, un sondaj efectuat de revista *Newsweek* a desemnat-o pe Marianne Williamson în rândul celor mai influenți 50 de oameni născuți în generația Baby Boom. Revista *Time* a scris că: „Yoga, Cabala și Marianne Williamson sunt noile curente la care aderă cei care doresc să stabilească o relație cu Dumnezeu în afara căii creștine."

Pentru informații suplimentare, vizitează site-ul: www.marianne.com

DEEPAK CHOPRA, fondatorul Centrului Chopra, este unul din cei mai proeminenți autori care popularizează filozofia orientală în lumea occidentală. A scris bestselleruri timp de câteva decenii, cărțile sale fiind enumerate în toate listele cu bestselleruri din America și vânzându-se în milioane de exemplare. Printre cele care au ajuns pe lista ziarului *New York Times* se numără: *Buddha* și *Iisus*. Pentru informații suplimentare, vizitează site-ul www.deepakchopra.com.

DEBBIE FORD este autoarea bestsellerurilor de pe lista ziarului *New York Times*: *Partea întunecată a căutătorilor de lumină* și *Secretul umbrei*. A scris de asemenea: *Divorțul spiritual*, *Întrebările potrivite*, *Cel mai bun an din viața ta* și *Metoda de purificare a conștiinței în 21 de zile*. Pasiunea și dedicația ei pentru educație au inspirat-o să creeze (împreună cu alți antrenori în domeniul dezvoltării personale) Inima Colectivă, o organizație nonprofit care ajută la transformarea educației în întreaga lume. Este fondatoarea Institutului Ford pentru Trainingul Transformării.

Pentru informații suplimentare, vizitează site-ul www.debbieford.com.

MARIANNE WILLIAMSON este conferențiară, autoare și maestră spirituală de recunoaștere internațională. Cartea ei, *Epoca miracolelor*, a ajuns pe locul 2 în lista bestsellerurilor din ziarul *New York Times*. Dintre cărțile publicate de ea, patru (inclusiv *Întoarcerea la iubire*) au fost pe locul 1 pe lista bestsellerurilor ziarului *New York Times*.

Pentru informații suplimentare, vizitează site-ul www.marianne.com.